

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии
Кафедра общей психологии

**МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ
ЭКЗАМЕНУ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Выпускная квалификационная работа
Направление «37.03.01 – Психология»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой С.А. Минюрова
« ____ » _____ 2018 г.

Исполнитель:
Ворошилова Ольга Олеговна
обучающаяся 403 группы

Научный руководитель:
Водяха Юлия Евгеньевна,
кандидат психол. наук, доцент
кафедры общей психологии

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА	13
1.1. Теоретический анализ содержания понятия «психологическая готовность» в психологической науке.....	13
1.2. Факторы и условия формирования психологической готовности старших подростков к сдаче ЕГЭ	23
1.3. Описание механизмов психологического воздействия в психолого-педагогических программах по подготовке старшеклассников к сдаче ЕГЭ	29
Выводы по 1 главе	37
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ К СДАЧЕ ЕГЭ	39
2.1. Организация и методы исследования	39
2.2. Уровень сформированности компонентов психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ	45
2.3. Процессуальная модель формирования психологической готовности старших подростков к сдаче ЕГЭ	60
2.4. Результаты апробации психолого-педагогической программы по формированию психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ.....	67
Выводы по 2 главе	72
Заключение.....	73
Список литературы	76
Приложения	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современном мире важность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить, так как любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. Для многих старшеклассников единый государственный экзамен становится трудной жизненной ситуацией, подготовка к которой на протяжении многих лет вызывает хронический стресс. В связи с чем, вопрос о необходимости оказания психологической помощи детям в процессе подготовки к ЕГЭ на сегодняшний день достаточно актуален. Для современной школы важно знать, что может способствовать развитию и подготовке школьников к Единому государственному экзамену. Именно поэтому современный период развития психологии характеризуется напряженным вниманием исследователей к созданию и разработке различных моделей для повышения данного феномена, в том числе и исследования таких ученых, как В.Г. Граница [6], И.В. Долгополова [9], Н.А. Кожанова [15], С.Д. Каракозов [14], А.Ю. Лихачева [19].

В исследованиях 21 века детально освещается многогранный спектр вопросов, связанных с организацией внедрения и функционирования в современном российском образовании Единого государственного экзамена как тестового феномена (И.А. Артасов, И.Я. Кузьминов, Я.В. Соловьев, А.В. Хуторской [1]), в том числе в альтернативном аспекте неоднозначности его образовательного позитива.

В современной теории и практике образовательной диагностики ситуация характеризуется наличием явно выраженных противоречий между: необходимостью широкого и полномасштабного внедрения диагностирующей процедуры (системы) Единого государственного экзамена и недостаточной разработанностью педагогических условий ее образовательной эффективности. Для успешного функционирования данного

вида итоговой аттестации важно учитывать не только когнитивный компонент, но и психологическую сторону выпускников. Так как при высоком уровне психологической готовности школьник способен намного успешнее сдать ЕГЭ. Помочь обучающемуся повысить уровень психологической готовности способны педагоги, психолог образовательного учреждения, а также родители школьника.

Задача педагога-психолога состоит в постоянной поддержке уровня психологической готовности, а также ее повышению. Важно уметь создавать и разрабатывать программы и психологические модели, на основе знания содержания, факторов и структуры психологической готовности, которые смогут облегчить задачу психолога, и снизить уровень тревожности и переживаний школьника перед ЕГЭ.

Данная проблема является актуальной в современном мире, так как ЕГЭ «как обязательная форма аттестации» появилась не так давно (в 2009 г. Государственная дума РФ приняла решение о введении ЕГЭ во всех учебных заведениях страны). Именно поэтому стоит обратить внимание на то, что на сегодняшний день имеется недостаток психологических исследований, касающихся влияния на сдачу единого государственного экзамена индивидуальных особенностей школьников, мало разработаны модели психологического сопровождения старшеклассников в процессе сдачи ЕГЭ.

Несмотря на стандартную процедуру ЕГЭ, экзамен воспринимается как пугающее и устрашающее событие. Участники ЕГЭ постоянно находятся в состоянии переживания неопределенности «а вдруг что случится». Соответственно, чем более они информированы о процедуре, правилах, сложных моментах ЕГЭ, тем меньше поводов для переживаний. Владение информацией повышает процессуальный компонент психологической готовности, вследствие чего снижается тревожность старшего подростка.

Для педагога-психолога важно не только разбираться в составляющих психологической готовности, но и иметь возможность вовремя оказать

психологическую поддержку школьнику. Помочь в этом может развивающая (психокоррекционная) программа, способствующая повышению уровня психологической готовности к ЕГЭ. Начиная с 2009 года, актуальность данной проблемы повысилась, и началось активное исследование и разработка программ для повышения уровня психологической готовности к ЕГЭ, которые в свою очередь способствуют развитию уверенности в себе, снижению уровня тревожности, умения контролировать себя и свои действия во время сложной контрольно-оценочной ситуации. Данными исследованиями занимались И.И. Булгакова (2015) [4]; М. А. Павлова, О. С. Гришанова (2009) [22]; К.Э. Задикян [13]; Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина (2009-2010) [32]; М.Ю. Чибисова (2009) [34]; О. Чуча (2010) [35] и тд.

Стоит отметить, что немаловажную роль в процессе подготовки к Единому государственному экзамену играют родители старшеклассника. В наше время слишком часто от перенапряжения происходит психологическое выгорание старших подростков перед ЕГЭ. Многие не выдерживают давления, оказываемого со стороны родителей, которые повышают ценность контрольно-оценочных мероприятий. За счет механизма эмоционального заражения СМИ акцентируют внимание на принципиальной важности персональных достижений, влияний на всю жизнь. Активно обсуждается информация о проблемах, связанных с психологическим напряжением перед ЕГЭ. На основе этого можно сказать, что задача психолога заключается не только в повышении психологической готовности, но и в психологической поддержке родителей школьников. Именно поэтому работа по повышению психологической готовности к ЕГЭ должна включать работу с родителями выпускников. Психолог должен научить родителей настраивать себя и своего ребенка «на успех», а также мотивировать их на помощь в повышении психологической готовности к итоговой аттестации своего ребенка. Еще одним важным фактором, который должен учитывать педагог-психолог при

создании развивающей (психокоррекционной) программы являются особенности возраста выпускника.

Старший подростковый возраст является одним из самых сложных возрастов для развития личности индивида. Ведь подростковый возраст – это возраст «второго рождения личности» [А.Н. Леонтьев, С. 30]. Существование подросткового кризиса в несколько раз усложняет работу психолога со обучающимися из-за стремления более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Единый государственный экзамен только подкрепляет волнения и переживания школьника.

На наш взгляд, при условии своевременной социально-психологической поддержки обучающихся вероятность возникновения экзаменационного стресса и других негативных последствий минимальна. Одной из важнейших задач школы на современном этапе является необходимость решения задач сопровождения ребенка в условиях модернизации образования, изменениях в его структуре и содержании.

Опираясь на все вышеперечисленное можно сказать что, выпускникам присуще чувство тревоги, субъективное переживание ситуации угрозы, страха, связанного с невозможностью полноценной самореализации. Исследователи (А.Ю. Лихачева, В.Г. Граница, В.Р. Малахова, И.В. Долгополова) отмечают, что психическое напряжение, связанное с подготовкой к сдаче ЕГЭ проходит ряд стадий. При этом, на предпоследней стадии психическое напряжение обучающихся резко возрастает [6]. Из этого следует, что программа по психологической готовности должна включать в себя занятия и упражнения, позволяющие снизить уровень тревоги, переживаний, страхов и повысить их уверенность в себе, в своих силах и успешной сдаче экзамена.

В современных условиях реформирования системы образования актуальным является проблема разработки и внедрений технологий,

программ по повышению психологической готовности старших подростков к единому государственному экзамену в условиях образовательной организации.

Системность работы педагога-психолога по выявлению, проработке возникающих у учеников трудностей на разных этапах обучения и есть залог успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов.

Следовательно, **проблема исследования** заключается в необходимости изучения вопроса, связанного с тем, что педагог-психолог должен знать содержание, структуру и факторы психологической готовности к ЕГЭ и учитывать это при разработке модели и программ, направленных на повышение психологической готовности школьников к контрольно-оценочной ситуации в условиях образовательной организации.

Степень разработанности проблемы. Несмотря на то, что проблема является достаточно новой, исследованием данной проблемы занимались такие ученые как М. А. Павлова и О. С. Гришанова (2009)[22]; М.Ю. Чибисова (2009)[34]; Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина (2009-2010)[32]; О. Чуча (2010)[35]; К.Э. Задикян[13] а также И.И. Булгакова (2015)[4].

М.А. Павлова, О.С. Гришанова в 2009 году выпустили книгу «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности». Исследователи предложили материалы (релаксационные психотехники, обучение способам позитивного конструктивного мышления, стратегии работы с детьми группы риска, программы по профилактике экзаменационной тревожности, семинары-тренинги и др.) призваны помочь школьному психологу, учителю, классному руководителю эффективнее организовать работу по психолого-педагогическому сопровождению ЕГЭ. В своей работе они предлагают практико-ориентированную модель психологической готовности к Единому государственному экзамену.

М.Ю. Чибисова (2009) в своей работе предлагает структурную модель психологической готовности, которая включает в себя следующие структурные компоненты: процессуальный, когнитивный и личностный. Безусловной значимостью исследования М.Ю. Чибисовой является разработанная программа по психопрофилактике эмоционального выгорания школьников, а также диагностический инструментарий, позволяющий выявить знания школьников о процедуре ЕГЭ.

Предложенную структурную модель М.Ю. Чибисовой в своем исследовании применила О. Чуча (2010), которая использует иную трактовку компонентов психологической готовности. Исследователем выявлены факторы, которые способствуют успешной сдаче ЕГЭ по основным школьным предметам: русскому языку и математике. На основе проведенного исследования О. Чуча выделила необходимые навыки для подготовки к ЕГЭ.

Другой вид модели формирования психологической готовности к ЕГЭ в своём исследовании представили Е.М. Филакова и Ю.А. Шабатина (2009-2010). Их модель включает в себя психодиагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее психопрофилактическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ.

Безусловный интерес представляет исследование К.Э. Задикян [], по результатам которого было разработано методическое пособие для школьных психологов, которое включает в себя анализ психологического содержания ЕГЭ, подбор и апробация диагностических методов, позволяющих оценить уровень индивидуальной готовности учащихся к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ и классификацию основных трудностей учащихся при сдаче ЕГЭ. В работе исследователя представлена программа психологической подготовки учащихся к экзаменационным испытаниям.

Более глобальные рекомендации смогла дать И.И. Булгакова (2015), которая разработала совершенно новые три составляющих успешной сдачи

ЕГЭ - психологически подготовленный педагог, родитель и ребенок. По ее мнению, успешная сдача ЕГЭ зависит от человеческого фактора, от окружения школьника. В своем исследовании она предложила некие рекомендации, которые помогут родителям и педагогам направить своего ребенка на успешную сдачу контрольно-оценочной ситуации.

Данная проблема мало изучена в научных кругах педагогов-психологов. В период с 2000-2010 гг. в РИНЦ было опубликовано 4 научные статьи, изучающие данную тему. После 2010 года данная тема стала актуальной для современного общества, так как в 2009 году форма сдачи экзамена в виде ЕГЭ является единственной формой выпускных экзаменов в школе и основной формой вступительных экзаменов в вузы. Количество статей в сборниках РИНЦ в период с 2010 по сегодняшний день составляет всего 17 научных публикаций.

Цель исследования: разработка и частичная апробация процессуальной модели по формированию психологической готовности старшеклассников к сдаче Единого государственного экзамена с учетом содержания.

Объект исследования: психологическая готовность старших подростков.

Предмет исследования: процессуальная модель формирования психологической готовности старших подростков к ЕГЭ.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что эффективность процессуальной модели формирования психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ обеспечивается тем, что модель

- **базируется** на принципах индивидуально-личностного подхода, концептуальных положениях о психологической готовности в отечественной психологии, а также учитывающая возрастные особенности старших подростков;

- **основана** на психологических механизмах осознания, рефлексии и антиципации;

- **предполагает** специально-организованное психолого-педагогическое взаимодействие учителя, обучающегося и родителя в ходе реализации обучающих мероприятий, опирающихся за психопрофилактику возможных рисков и учет уровня осведомленности обучающихся о процедуре контрольно-измерительной деятельности, степени сформированности компонентов саморегуляции личности, а также предметной подготовки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать содержание понятия «психологическая готовность» в отечественной психологической науке.

2. Провести теоретический анализ факторов и условий формирования психологической готовности к контрольно-измерительной деятельности в старшем подростковом возрасте.

3. На теоретическом уровне выделить и описать психологические механизмы существующих программ по коррекции и развитию психологической готовности старшеклассников к сдаче Единого государственного экзамена.

4. Определить уровень сформированности компонентов психологической готовности к сдаче ЕГЭ у старших подростков.

5. Разработать процессуальную модель по формированию психологической готовности старшего школьника к Единому государственному экзамену.

6. Провести апробацию психолого-педагогической программы по формированию психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ.

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач, использовались следующие **методы исследования:**

1. Теоретические: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме психологическая готовность старших подростков к ЕГЭ;

2. Экспериментальные: психолого-педагогический эксперимент, эмпирический психодиагностический метод (анкета М.Ю. Чибисовой, «Тип мышления» Г.В. Резапкиной, «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, «Определение доминирующего состояния» Л.В. Куликов, шкала тревоги Спилберга-Ханина);

3. Математические: статистические методы обработки эмпирических данных (U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона и факторный анализ).

Теоретико-методологическая основа исследования: субъектно-деятельностный подход С.Л.Рубинштейна; индивидуально-личностный подход (И.С. Якиманской); теоретические положения о психологической готовности, представленные в исследованиях Д.И. Фельдштейна, Н.Д. Левитова, Л.А. Кандыбович; концептуальных положениях о содержании и структуре психологической готовности старших подростков к контрольно-измерительным мероприятиям в отечественной психологии (М.Ю. Чибисова, О. Чуча, М.П. Кожемякина, В.В. Спасенникова).

Практическая значимость. Результаты, выводы и материалы исследования, полученные в данном научном исследовании, могут быть использованы педагогом психологом в психокоррекционной работе со старшими школьниками.

Структура работы. Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), заключение, библиографический список, приложения. В библиографическом списке представлено 36 источников по теме исследования, в том числе 2 интернет-источника. В приложении представлены протоколы эмпирических данных, а также результаты математико-статистической обработки. Работа

иллюстрирована 3 таблицами, 2 схем, 6 гистограммами. Общий объем курсового исследования составил 82 страниц. Объем приложений 9 страниц.

Апробация результатов исследования: материалы исследования прошли апробацию в виде публикации научной статьи «Психологическая готовность старших подростков к ЕГЭ в условиях образовательного учреждения» в журнале ВАК «Муниципальное образование: инновации и эксперимент» №3, 2017г. А также публикация «Готовность к единому государственному экзамену как условие психологического благополучия личности старшеклассник» //Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] : материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – Т. 2.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

1.1 Содержание понятия «психологическая готовность к сдаче Единого государственного экзамена» в психологической науке

Содержание понятия «психологическая готовность» не имеет сегодня однозначной трактовки, как не существует и общепризнанного его определения. Исследования психологической готовности к деятельности ведутся в нескольких направлениях. По мнению одних авторов, психологическая готовность – это особое психическое состояние (Д.И. Фельдштейн [32], Н.Д. Левитов), других – устойчивая характеристика личности. Так, М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович определяют психологическую готовность к деятельности как «целенаправленное выражение личности, включающее ее убеждения, взгляды, отношения, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определенное поведение» [11, С. 4], другими словами они определяют психологическую готовность как сложное целенаправленное проявление личности.

Другое направление было предложено Д.И. Фельдштейном, «психологическая готовность - это концентрация сил личности, направленных на осуществление определенных действий» [32, С. 49]. Так вслед за Д.И. Фельдштейном, Л.И. Разборова рассматривает психологическую готовность как эмоционально-побудительную психологическую силу человека, как «наличие индивидуально-психологических особенностей, отвечающих требованиям профессиональных задач» [26, С. 5]. В приведенных определениях имеет место указание на избирательную активность на стадии подготовки к решению тех или иных задач, настраивающих человека на предстоящую

деятельность. Данная точка зрения заключается в том, что психологическая готовность является психическим состоянием, которое характеризуется мобилизацией ресурсов субъекта труда на оперативное или долгосрочное выполнение конкретной деятельности или трудовой задачи [6]. Это состояние, которое помогает успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать полученные знания, опыт, личные качества, сохранять самоконтроль и перестраивать деятельность при появлении непредвиденных препятствий (мотивация, эмоциональное спокойствие, внимание и тд.).

Теоретический анализ подходов к понятию «психологическая готовность» показал, что психологическая готовность рассматривается в трех психологических подходах: личностном, функциональном и личностно-деятельностном [29].

Таблица 1.

Подходы к пониманию психологической готовности

Подход	Представители подхода	Понятие психологической готовности
Функциональный	Ф. Генов, Л.С. Нерсисян, В.А. Алаторцев, В.Н. Пушкин, Э. Торндайк, З. Фрейд и др.	Психическое состояние, которое способствует эффективности деятельности и достижению высококачественного результата.
Личностный	К.А. Альбуханова, Б.Г. Ананьев, Н.И. Козлов, А.Ц. Пуни, В.Ф. Сафин и др.	Целостность индивидуально – личностных качеств личности, которая способствует эффективности деятельности.
Личностно – деятельностный	А.А. Дергач, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, К.М. Дурай-Новакова, М.Ю. Чибисова и др.	Проявление индивидуальных, личностных и субъектных особенностей свойств и качеств человека в их целостности, обеспечивающие человеку возможность эффективного выполнения своих функций.

XI век характеризуется усиленным вниманием психологических исследователей к психологической готовности. Современные исследователи подразделяют готовность на два вида: общая и временная. Рассмотрим каждую из них более подробно.

Общая психологическая готовность включает в себя навыки, знания, умения, мотивы деятельности и ранее приобретенные установки. Общая готовность имеет несколько синонимов: длительная, продолжительная. Стоит отметить, что длительная готовность - это психическая структура, интегрирующая положительное отношение к тому или иному виду деятельности, профессии; черты характера, темперамент, мотивацию, адекватные требованиям деятельности; устойчивые профессионально важные особенности восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевые процессы.

Следующий вид психологической готовности – это временная. Психологическая готовность способна отражать особенности и требования предстоящей деятельностной ситуации. Многие авторы рассматривают ее по своему, в современный период временная готовность имеет несколько синонимов: «предстартовое состояние» (Н.Д. Левитов), состояние «оперативного покоя» (А.А. Ухтомский) и состояние «бдительности» (Л.С. Нарсисян, В.Н. Пушкин). К основным характеристикам данного вида психологической готовности относят: относительную устойчивость, действенность влияния на процесс деятельности, соответствие структуры готовности оптимальным условиям достижения цели.

Временная психологическая готовность в свою очередь подразделяется на три подвида: первый вид это «обычная», она встречается у людей, которые выполняют привычную работу и не предъявляют какие-либо повышенные требования. Второй подвид – это «повышенная», в отличие от обычной данный вид характеризует людей, которые сталкиваются с какой-либо новизной и непривычностью в работе. «Пониженная» психологическая

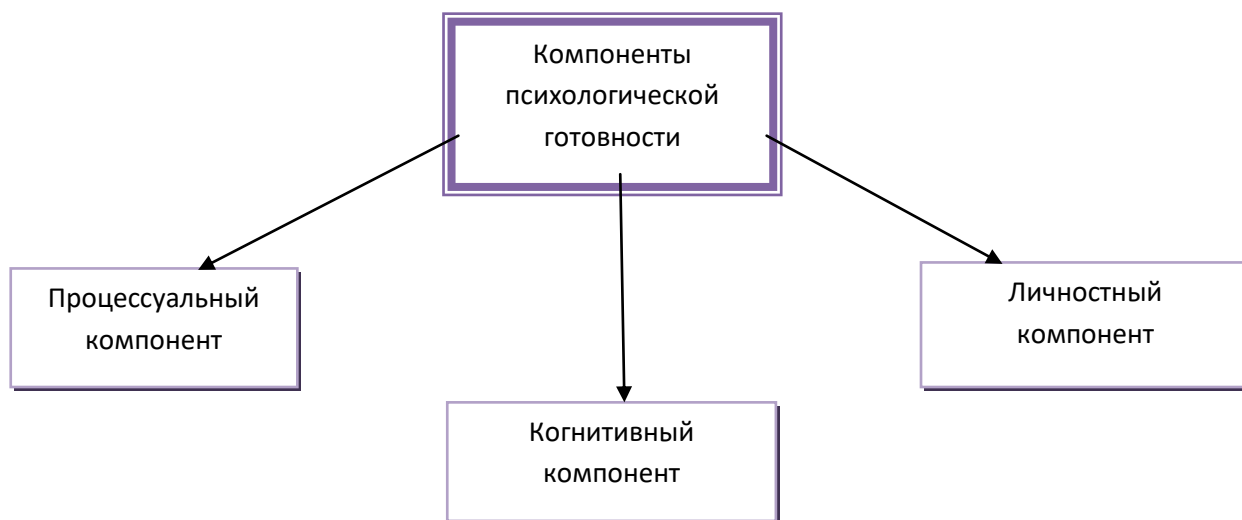
готовность проявляется в отвлечении внимания и вызывается сильной и бурной эмоциональностью личностью. На наш взгляд «психологическую готовность к ЕГЭ» стоит отнести к повышенной временной готовности, так как она присуща для старшеклассников, которые сталкиваются с чем-то новым, непривычным иногда даже пугающим.

В нашем научной работе, мы рассматриваем готовность школьника к ЕГЭ. Не так много ученых занимались исследованием готовности школьников, именно к итоговой аттестации. К ним можно отнести М.Ю.Чибисова[36], А.Ю. Лихачева[20], В.Г. Граница[7], В.Р. Малахова[29], А.В. Запорожец[8], И.В. Долгополова[9]. Так, например, М.Ю. Чибисова считает, что психологическая готовность – это «сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ» [36, С. 25].

По мнению А.В. Запорожца, для общей характеристики готовности имеет значение совокупность сформированных качеств «... психологическую готовность нельзя свести к наличию у ребенка каких-либо отдельных свойств и умений. Она представляет собой целостную систему взаимосвязанных качеств детской личности, включая особенности ее мотивации, уровень развития познавательной сферы, степени сформированности механизмов речевой регуляции действий и т.д.» [25, С. 4]

В своем исследовании мы опираемся на определение, которое в своем исследовании представила А.Ю. Лихачева. Под психологической готовностью к итоговой аттестации мы понимаем «определенный эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена»[20; С. 3].

На наш взгляд, для предотвращения у старшего подростка эмоционального выгорания и создания благоприятной ситуации, психологу-педагогу необходимо знать ее виды, а также структуру психологической готовности школьника. Она включает в себя три основных компонента, а именно процессуальный, когнитивный и личностный. Итак, рассмотрим каждый из них более подробно на примере Чибисовой М.Ю.



***Рис.1 «Компоненты психологической готовности»
(Модель Чибисовой М.Ю.)***

Первый компонент психологической готовности «процессуальный». Знания старшеклассника о процедуре предстоящего экзамена (ЕГЭ), то есть знание о том, как именно будет проходить данный экзамен, какие правила он в себя включает и т.п. Стоит выделить этот компонент, так как процедура прохождения ЕГЭ сильно отличается от традиционного экзамена, а именно тем: каким образом нужно заполнять бланки, самой процедурой организации времени и типом заданий (тест, вопросы с кратким ответом, открытые вопросы-эссе). При условии отрицания включения этого компонента у ребенка от незнания процедуры может повыситься тревожность в несколько раз.

Второй компонент психологической готовности – это «когнитивный» или «познавательный». Его рассматривают с точки зрения умения ребенка работать с различной информацией. Другими словами можно сказать, что

этот компонент предполагает наличие у ребенка высокого уровня внимания, логики и памяти [35]. Каждая из составляющих важна для развития когнитивного компонента. Рассмотрим эти структурные компоненты более подробно.

Внимание (произвольное, селективное) крайне важно при выполнении письменных заданий, тем более в тестовой форме. Эта составляющая имеет особое значение, так как ребенку важно сосредоточить свое внимание на выполнении тестовых заданий и как можно меньше отвлекаться на посторонние шумы. Вторая не менее важная составляющая компонента, это логика. Она помогает не только связно выражать мысли в вопросах, которые требуют развернутого ответа, но и может помочь в случае затруднений при выборе тестовых ответов (выбрать наиболее вероятный ответ, если не знаешь правильного или же методом исключения найти правильный ответ). И наконец, последняя составляющая познавательного компонента, которая в большей степени помогает школьнику подготовиться к экзамену это память. Благодаря ей ребенок усваивает материал, а также оперирует (способен запомнить, сохранить и воспроизвести) информацией, полученной непосредственно в процессе всего своего обучения [34].

Наконец, последний, но не менее важный компонент это личностный. Так как в большинстве случаев задачей педагога-психолога является развитие именно этого компонента, то стоит рассмотреть его более подробно. Данный компонент представлен тремя личностными характеристиками: интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность. Интроверсия это комплексное свойство личности, которое направлено на стремление к уединению, ориентация не на внешний, а на внутренний мир. И поэтому в работе М.Ю. Чибисовой интроверсия рассматривается, как способность самостоятельно работать с материалом, а не надеяться на помощь других, тем более что в условиях ЕГЭ поддержки и помощи от окружающих ждать

не приходится (иначе за общение с другими участниками, наблюдатели имеют полное право для исключения школьника с экзамена) [35].

При условии развитости у школьника первого компонента психологической готовности, школьник знает, что на выполнение экзамена дается определенное количество времени и для того, чтобы успеть выполнить все задания старшеклассник должен обладать высоким уровнем организованности. Она помогает не только планировать свое время, но и построить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Правильно спланированное время позволяет не только снизить тревожность, но и снизить вероятность ошибок по невниманию, а также поможет сделать больше заданий, что повысит вероятность успеха.

Эмоциональная стабильность – эта та черта, которая является необходимой на любом экзамене. О снятии тревожности пишут практически все психологи, которые затрагивают тему рекомендаций по подготовке к ЕГЭ. Она является ключевой чертой подготовки к экзамену.

Как можно заметить, все компоненты психологической готовности связаны между собой. Один компонент не может существовать без другого. Из этого можно сделать вывод, что задача педагога-психолога заключается в выявлении слабого компонента школьника, а также восполнение этого компонента, для полной комплектации психологической готовности к ЕГЭ.

Структурная модель психологической готовности не является единственной классификацией данного феномена. Другие авторы (Н.А. Бочевой, Е.В. Хотеевой) рассматривают структуру психологической готовности отлично от представленной нами выше модели [24]. Например, «динамическая структура состояния психологической готовности к сложным видам деятельности» - это целостное образование, которое включает в себя ряд личностных характеристик, основными из которых являются:

1) мотивационные — потребность успешно выполнять поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны;

2) познавательные — понимание обязанностей, трудовой задачи, оценка ее значимости для достижения конечных результатов деятельности и для себя лично (с точки зрения престижа, статуса), представление вероятных изменений обстановки и т. д.;

3) эмоциональные — чувство профессиональной и социальной ответственности, уверенность в успехе, воодушевление;

4) волевые — управление собой и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от мешающих воздействий, преодоление сомнений, боязни.

Стоит рассмотреть структуру психологической готовности представленной в научном исследовании Н.А. Бочевой, Е.В. Хотеевой, которые разработали «Трехчастную модель психологической готовности к ЕГЭ». По их мнению, психологическая готовность имеет 3 компонента: поведенческий, когнитивный и эмоциональный [3]. Первый компонент — это поведенческий. Данный компонент включает в себя знание и понимание учащимся особенностей проведения экзамена, знакомство с процедурой ЕГЭ, навык работы с тестовыми материалами. Второй компонент включает в себя личностные особенности выпускника, его эмоциональное отношение к экзамену и эмоциональное состояние на самом экзамене. Данный компонент получил название — эмоциональный. Последний компонент — когнитивный. Включает в себя определенный объем и упорядоченность знаний учащегося, а также особенности развития таких когнитивных функций как память, мышление, внимание.

На основании структуры трехчастной модели психологической готовности к ЕГЭ, И.В. Долгополова отмечает три вида психологической готовности, каждый из которых характеризует сформированность одного из

компонентов. Например, поведенческий компонент характеризует так называемую «процессуальную готовность», когнитивный компонент предполагает «предметную готовность», а эмоциональный компонент характеризует саму «психологическую готовность» [9].

Обратимся к рассмотрению ещё одной структуры психологической готовности, которая была разработана С.А. Гапоновой и А.Н. Романовой [5]. По их мнению, психологическая готовность включает в себя 3 составляющих:

1. Информационная – информированность о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков.
2. Предметная или содержательная – готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания.
3. Психологическая – внутренний настрой на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешной деятельности в ситуации сдачи экзамена.

Как мы можем заметить, что все структуры психологической готовности похожи друг на друга. Каждая из них включает 2 основных компонента. Это знание процесса проведения процедуры, знания, полученные в процессе обучения предмета, а также психологическая готовность школьника (тревожность, ответственность и т.д.).

На наш взгляд, в структуру психологической готовности необходимо отнести такой компонент как «тестовая тревожность». Термином тестовая тревожность обозначают физиологические, психологические и поведенческие реакции на стимулы, связываемые индивидуумом с ситуацией проверки или оценки. Тестовая тревожность представляет собой частный случай общей тревожности и характеризуется чувствами возрастания познания своих действий и воспринимаемой беспомощности, которые часто приводят к ухудшению результатов выполнения тестов или, в более

широком контексте, всех типов когнитивных и академических испытаний. По мнению, многих авторов, тестовая тревожность состоит из двух составляющих – отношение к себе (самовосприятие) и эмоциональность.

Подводя итог можно сказать, что психологическая готовность - это психическое состояние, которое является динамичным, обеспечивает реализацию профессионального уровня подготовки в новых условиях с наименьшими психологическими потерями. Состояние готовности обеспечивает реализацию профессионального уровня подготовки в новых условиях с наименьшими психологическими потерями. В нашем случае это подготовка школьника к контрольно-оценочной ситуации, так как для школьников сдача ЕГЭ является новыми условиями сдачи экзамена. И для наименьших психологических потерь, а также получения хороших результатов сформированность психологической готовности является одной из основных задач педагогов и нескольких психологов. Именно поэтому педагог-психолог должен не только помочь старшекласснику повысить уровень психологической готовности в определенный период времени для успешной сдачи экзамена, но и помочь удержать данное психологическое состояние. Обеспечить это можно при помощи регулярных занятий школьного психолога с выпускниками.

Подводя итог, стоит отметить, что психологическая готовность старших подростков к ЕГЭ мало изучена в современном обществе. Исследованием психологической готовности к ЕГЭ занимались М.Ю. Чибисова, В.Г. Граница, В.Р. Малахова, А.В. Запорожец, И.В. Долгополова. В своем исследовании мы опираемся на определение А.Ю. Лихачевой, «определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена»[20; С. 3]. Сформированность состояния психологической готовности помогает

старшекласснику успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, навыки, умения, опыт, личностные качества, сохранять самоконтроль и перестраивать деятельность при возникновении непреодолимых препятствий.

1.2 Особенности формирования психологической готовности старших подростков при подготовке к ЕГЭ

Для школьного психолога системообразующим ориентиром в процессе психологической подготовки к ЕГЭ считается понятие психологической готовности выпускника, которую психолог определяет как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ [8]. Стоит отметить, что для психолога важно знать особенности старшего подросткового возраста, так как, по мнению многих авторов, данный период считается кризисным. Если подросток смотрит на жизнь с позиции настоящего, то юноша (девушка) смотрит на настоящее с позиции будущего. В ранней юности он начинает понимать, что он в ответе за свою жизнь. Ему самому приходится принимать сложные и ответственные решения. В данный период у школьника резко снижается уверенность в себе, появляются частые переживания и страхи о своем будущем. По мнению А.Н. Леонтьева, юношеский возраст предрасполагает ранняя юность (старший школьный возраст), как никакой другой период, отличается крайней неравномерностью развития как на межиндивидуальном уровне, так и на внутрииндивидуальном [31].

Переход от ранней юности к поздней знаменуется сменой акцентов развития: период предварительного самоопределения завершается и осуществляется подход к самореализации. Профессиональное самоопределение составляет важный момент личностного самоопределения,

но не исчерпывает его [19; С. 175]. Именно поэтому педагогу-психологу важно знать особенности развития старшего школьника в старшем подростковом возрасте. В данный период у обучающегося могут возникать определенные трудности, которые могут способствовать снижению уровня психологической готовности к ЕГЭ.

Таким образом, в основе структуры формирования психологической готовности к ЕГЭ лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов. В данном исследовании мы используем компоненты психологической готовности, которые были выделены М.Ю. Чибисовой, и на их основе автор выделяет три трудности, возникающие у школьников с низким уровнем психологической готовности. Рассмотрим каждую из них более подробно [35]. Первые трудности, возникающие у старшеклассника, можно выделить в отдельную группу под названием процессуальные. Возникнуть эти трудности могут при условии, если у старшего подростка не развит процессуальный компонент психологической готовности. Это проблемы, связанные с процедурой самого экзамена. Так как процедура ЕГЭ во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может послужить причиной значительных трудностей и переживаний на экзамене. Процессуальный компонент максимально технологичен и в максимальной степени поддается коррекции.

При условии игнорирования познавательного компонента психологической готовности у ребенка могут возникать когнитивные трудности во время сдачи единого государственного экзамена. Это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями, также трудности, обусловлены низким уровнем развития внимания, логического мышления и памяти. Предотвратить эту проблему может помочь педагогический коллектив школы. Одной из главных задач педагога для «избежания» данной проблемы состоит в том, чтобы помочь старшекласснику выбрать оптимальную

стратегию. Ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять.

Когда нарушается личностный компонент психологической готовности, возникают личностные трудности. Эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Психопрофилактика этих трудностей, является одной из важнейших задач школьного психолога [35]. К личностным трудностям стоит отнести высокий уровень тревоги старшеклассника. Безусловно, стрессовой является сама ситуация экзамена. Состояние тревоги может возникать из-за страха дефицита времени, за которое ученик должен выполнить экзамен («я не успею сделать все правильно и вовремя»). В современной школьной системе образования результаты сдачи ЕГЭ наделяются особой значимостью. У старшеклассника появляется страх «завалить» экзамен, разочаровать окружающих (родителей и педагогов), которые возлагали на него большие надежды. Напрямую данные проблемы могут возникать из-за уровня самооценки старшеклассника («Я не смогу сдать экзамен», «Я знаю, что смогу сдать экзамен, я умный»). Старшему подростку нужно помочь повысить уровень своей самооценки для успешной сдачи экзамена, заставить его поверить в свои силы. Повышение уровня тревоги может появиться из-за нарушения первого компонента психологической готовности, а именно отсутствие информации о самой процедуре экзамена. Отсутствие знакомых педагогов и присутствие незнакомых экспертов, под наблюдением видеокамер на экзамене вызывает у выпускника чувство переживания, которое не дает ему сосредоточиться на выполнении своего задания.

Содержательно проанализировав психологическую готовность выпускника к сдаче ЕГЭ, мы видим, что она является не только результатом работы педагога-психолога, но и в некотором смысле продуктом образовательной среды школы.

Собственно подготовка к ЕГЭ подразумевает:

– освоение выпускником содержательных и процедурных требований к экзамену на завершающем этапе школьного обучения.

– формирование необходимого объема знаний и общеучебных навыков на протяжении всего периода школьного обучения.

Развитие психологической готовности может привести к более высоким результатам сдачи ЕГЭ. Для получения хорошего результата школьнику необходимо развивать следующие навыки: Знание о процедуре ЕГЭ, внимание, память, организованность, эмоциональная стабильность (таблица 2).

Таблица 2

Результаты развития навыков перед экзаменом (М.Ю. Чибисовой)

Структурный компонент	Эффект (предполагаемый результат)
Знание о процедуре ЕГЭ.	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен».
Внимание	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и описок при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию.
Память	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.
Организованность	Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок.
Эмоциональная стабильность	Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги

Развитие психологической готовности к сдаче ЕГЭ основывается на формировании у школьника всех ее компонентов. Для достижения цели психолог использует следующие принципы:

- ✓ принцип сознательности – определяет необходимость осознания тренирующимся, значения психических качеств для успешного тренировочного и соревновательного процессов;
- ✓ принцип активности – определяет необходимость формирования у спортсменов целенаправленности в совершенствовании своих психических свойств, в оптимизации психических состояний;
- ✓ принцип всесторонности – заключается в том, что: 1) психолого-педагогическому воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления от которых зависит надежное и совершенное выполнение действий в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; 2) психологическая подготовка может осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки: физической, технической и тактической;
- ✓ принципы повторности и постепенности проявляются в том, что средства и приемы психолого-педагогического воздействия дают наибольший эффект, если они применяются неоднократно и их дозировка постепенно увеличивается.

Формирование психологической готовности не может зависеть только от работы школьного психолога и преподавателей, также стоит отметить, что должна присутствовать личностная заинтересованность школьника [18]. Процесс формирования состояния психологической готовности к деятельности представляет собой последовательность взаимосвязанных процедур и действий:

- осознание своих потребностей, требований общества, коллектива или поставленной другими людьми задачи;
- осознание целей выполнения задач, решение которых приведет к удовлетворению потребностей или выполнению поставленной задачи;

- осмысливание и оценка условий, в которых будут протекать предстоящие события, актуализация опыта, связанного с решением задач и выполнением требований подобного рода;
- определение на основе опыта и оценки предстоящих условий деятельности наиболее рациональных и возможных (вспомогательных) способов решения задач или выполнения требований;
- прогнозирование проявления своих интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых процессов, оценка соотношения своих возможностей, уровня притязаний и необходимости достижения определенного результата;
- мобилизация сил в соответствии с условиями и задачей, самовнушение веры в успешное достижение цели.

Подводя итог, стоит отметить, что на теоретическом уровне нам удалось выявить особенности формирования психологической готовности старших подростков к ЕГЭ. К ним относятся трудности, которые оказывают влияние на старшего подростка во время подготовки к экзамену. Также стоит отметить, что психологическая готовность к ЕГЭ является не только результатом работы педагога-психолога, но и в некотором смысле продуктом образовательной среды школы. Нам удалось проанализировать результаты развития навыков перед экзаменом, в связи с повышением компонентов психологической готовности. Следует отметить, что во время развивающей программы психолог должен пользоваться следующими принципами: принцип сознательности, принцип активности, принцип всесторонности, принцип повторности и постепенности.

1.3 Психологические механизмы существующих программ коррекции и развития психологической готовности к Единому государственному экзамену

Повышение психологической готовности перед ЕГЭ является одним из важнейших направлений работы школьного психолога. Для этого можно разрабатывать программы, тренинги, модели, которые будут способствовать процессу повышения подготовки школьников к ЕГЭ. Подготовка к экзаменам это многокомпонентный и сложный процесс, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Бытует мнение отдельных педагогов о том, что успешность сдачи ЕГЭ зависит от уровня знаний школьника. Безусловно, уровень знаний дисциплины имеет значение. Но вместе с тем уровень психологической готовности также является одной из важнейших составляющих успешной сдачи итоговой аттестации. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, но и способствуют наиболее успешному поведению на экзамене. Школьник способен вовремя мобилизовать себя во время сложной тестовой ситуации, овладеть собственными негативными эмоциями. Именно поэтому в XXI веке важно уметь разрабатывать развивающие программы. Для успешной работы психолога с выпускниками старшей школы нужно уметь различать механизмы воздействия, которые способны повысить психологическую готовность. Для этого рассмотрим несколько моделей повышения психологической готовности к Единому государственному экзамену.

Первая модель, которую мы хотели рассмотреть – это структурная модель М.Ю. Чибисовой. В своей модели психологической готовности Марина Юрьевна на основе представленных ей трудностей (процессуальные, когнитивные и личностные) выделяет три компонента, которые включает в

себя психологическая готовность школьников к ЕГЭ (процессуальный, когнитивный и личностный компоненты) [35].

Основными целями программы М.Ю. Чибисовой являются:

1. Ознакомление с процедурой ЕГЭ.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения об экзамене.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Для достижения поставленных целей возможны две стратегии деятельности психолога:

- «ресурсно-ориентированная стратегия» направлена на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене.
- «технологически-ориентированная стратегия». Ее цель — освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

М.Ю. Чибисовой были разработаны анкеты, отражающие модель, выделенные типичные трудности (анкета «Готовность к ЕГЭ», «Определение детей группы риска» и т.д.). В структурной модели представлена программа способствовавшая развитию «слабого звена» каждого из трех компонентов. Программа состоит из 8 занятий, каждое из которых включает 3 блока: разогрев — упражнения способствовавшие включению школьника на продолжительную работу; основная часть — она включает в себя основные психокоррекционные упражнения; и заключение — это решлексия, составление памятки, а также получение школьниками методических рекомендаций.

За основу в своей работе М.Ю. Чибисовой взят механизм — осознание. С помощью данного механизма школьник способен определить для себя наиболее лучшую стратегию, которая способна привести к получению лучших результатов во время прохождения контрольно-оценочной ситуации,

также осознание поможет выпускнику познать свои сильные стороны и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене. Данный механизм способствует развитию саморегуляции, что поможет ребенку предотвратить появления резких негативных психологических реакций.

Рассмотрим еще один механизм, который присутствует в работе автора – это эмоциональное заражение. М.Ю. Чибисова прибегает к опыту людей, побывавших в данной ситуации, а также просмотр видеороликов и прослушивание аудиолекций. Данный механизм способствует снижению уровня тревожности школьников, а также формирует ровный эмоциональный тон школьника.

В конце каждого занятия автор использует рефлекссию. Школьник должен поделиться своим впечатлением. Что нового он узнал о ЕГЭ? Какие чувства испытывает после данного занятия? Упражнения, представленные в коррекционной программе, способствуют переосмыслению школьников своих представлений о ЕГЭ в целом. Это может способствовать программированию себя на ситуацию «успеха», а также снижение тревожности, повышению уверенности в себе и своих силах.

В заключение всей работы представлен сборник психологических памяток по повышению психологической готовности школьников для родителей школьника и педагогического состава, а также и для самих школьников.

Вторая модель, на которую мы обратили внимание это "Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ". Её разработкой занимались Е.М. Филагова, педагог-психолог, учитель психологии и Ю.А. Шабатина, педагог-психолог, учитель психологии [33].

Виды (направления) работ по психологическому сопровождению: диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг); консультирование (индивидуальное и групповое); развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая); психологическое просвещение и образование:

формирование психологической культуры; профилактика; экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды).

В модели Е.М. Филаковой и Ю.А. Шабатиной, главный принцип организации психологической службы – системность: психолог, реализовывает все 5(6) функций и делает это систематически. Стратегии деятельности психолога при подготовке к ЕГЭ:

- ресурсно-ориентированная стратегия – поиск сильных сторон и путей использования их на этапе подготовки и на самом экзамене;
- технологически-ориентированная стратегия – освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Цель исследования Е.М. Филаковой и Ю.А. Шабатиной: разработка и апробация модели психологической подготовки учащихся к ЕГЭ через систему психологического сопровождения учащихся на всех ступенях обучения.

По мнению исследователей, коррекционная работа по повышению уровня психологической готовности осуществляется в 5 этапах:

1. Психодиагностическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся;
2. Консультативная работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся;
3. Коррекционно-развивающая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся;
4. Психопрофилактическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся;
5. Психопросвещение в системе психологического сопровождения учащихся.

Работа модели Е.М. Филаковой и Ю.А. Шабатиной осуществляется при помощи «рефлексии». Психолог пытается помочь формированию у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ЕГЭ, и желания преодолевать трудности обучения, путем осознания себя самого, своих потребностей и ресурсов. Изучение психологии способствует осознанию своей индивидуальности, развитию самосознания личности школьников.

Модель психологической подготовки учащихся к ЕГЭ Е.М. Филаковой и Ю.А. Шабатиной позволяет организовать такую систему работы психологической службы, которая способствует: развитию учебной мотивации и познавательной активности; повышению самооценки учащихся; снижению уровня тревожности; формированию произвольности и самоорганизации; развитию познавательной сферы учащихся; составлению рекомендаций, учитывающих личностные особенности ребенка и позволяющих как педагогу-психологу, так и учителям, разработать как индивидуальные траектории подготовки выпускников к успешной сдаче ЕГЭ, так и планы работы с классом или группой учащихся в целом.

Третья программа, на которую мы обратили внимание это работа педагога-психолога А.И. Зайнуллина. Данная программа направлена научить старшеклассников планированию режима деятельности в период повышенных нагрузок, помочь им в овладении техниками профилактики и быстрого снятия стрессовых состояний, дать учащимся знания, позволяющие противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам в период подготовки и сдачи экзаменов. Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях не просто

происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ЕГЭ: чем лично для меня ЕГЭ лучше традиционного экзамена; наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения; что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы). Данный процесс осуществляется при помощи обращения внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности – «рефлексии». В большинстве упражнений психолог воздействует на школьника при помощи данного механизма воздействия, педагог психолог пытается узнать внутренние переживания школьника, его чувства, мысли и эмоции во время выполнения упражнений. В работе А.И. Зайнуллина для достижения лучшего результата этот механизм воздействия проходит в виде написания на бумаге. Данный процесс психолог запускает в конце каждого занятия психокоррекционной программы. При помощи «рефлексии» развивает навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

В своей психокоррекционной программе А.И. Зайнуллин использует механизм - «убеждение». С помощью логически выстроенной системы педагог-психолог создает условия для принятия школьником идею о том, что ЕГЭ не является критической ситуацией, о которой нужно переживать. Убеждение представляет собой интеллектуальное воздействие на сознание личности через обращение к ее собственному критическому суждению. При помощи механизма «убеждение» школьник формирует позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов, «прорабатывает» переживания тревоги и страха, тем самым снижая ее влияние на организм, повышение сопротивляемости стрессу.

Опыт, который выпускники приобретут в результате занятий полученные ими знания о своих индивидуально-психологических

особенностях, о правильной организации своего режима в период подготовки к экзаменам, а также о способах и приемах расширения своих возможностей в запоминании материала, помогут им справиться с воздействием стрессовых факторов в период подготовки и сдачи экзаменов. На занятиях дается доступный теоретический материал, а также практические упражнения, помогающие старшеклассникам избавиться от стрессовых переживаний.

Данная программа по психологической подготовке к экзаменам позволила повысить эффективность процесса, а также помогла учащимся чувствовать себя более уверенно в стрессовых ситуациях; способствовала развитию навыков мыслительной работы и умения овладевать собственными эмоциями.

На занятиях происходило обучение технологиям, а также формировались позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополнил свою «копилку» представления о ЕГЭ.

Рассмотрим авторскую программу Е.В. Швыревой «Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ методами арт-терапии» [13]. Данная программа, направлена на коррекцию трудностей в подготовке и сдаче Единого Государственного Экзамена, а также на развитие необходимых навыков, умений, овладение определенным набором техник для успешной подготовки и сдачи экзаменов. Программа построена на основе принципа онтогенетически-ориентированной системной арт-терапии. Данная концепция является психологически наиболее оправданной, так как она ориентирована на процесс психического развития (онтогенез) и рассматривает его в контексте влияния широкого набора различных внутренних (конституционально-генетических, сомато-органических, личностных и т.д.) и внешних (семейных, культуральных, макросоциальных, экологических и т.д.) факторов.

Невербальные средства наиболее аутентичны для выражения и прояснения травмирующего эмоционального состояния. Находясь в трудной, стрессовой ситуации, человек, сам того не замечая, спонтанно рисует линии, «каракули», зачеркивает изображения, зачерняет пространство листа бумаги, чертит палкой по песку. Как правило, данный процесс не контролируется сознанием, это — так называемые свободные рисунки, «почеркушки» как неосознанный способ вынести травмирующие переживания вовне, освободиться от переизбытка эмоций и чувств.

В основе программы Е.В. Швыревой используются следующие механизмы «рефлексию» и «сублимация», так как использование арт-терапии более точно способны описать внутренние чувства и переживания человека. При этом, задача школьника не просто описать свои чувства, но и прислушаться к тому, что чувствуют другие, какие эмоции они испытывают. В данном случае действует психологический механизм «Эмпатия». Старшеклассник способен осознать что «он не один», что к нему готовы прислушаться и поддержать. Представленные механизмы способствуют актуализации внутренних ресурсов, формированию уверенности в своих силах, осознанию учащимися своих сильных сторон. Задача психолога обучить учащихся способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, а также способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам. Данный процесс научения способствует снижению уровня тревожности у учащихся в состоянии подготовки к предстоящим экзаменам.

Проанализировав достаточно ограниченное количество существующих на сегодняшний день моделей, способствующих повышению уровня психологической готовности, стоит отметить, что большинство из них при подготовке к ЕГЭ используют следующие механизмы: рефлексия, осознание и сублимация. К ним относятся «Тренинг психологической поддержки учащихся» А.И. Минневалеевой, программа Е.Н. Полещук «Психологическая

подготовка к ЕГЭ», методическая разработка А.И. Зайнуллиной «Психологическая подготовка к единому государственному экзамену», программа Е.В. Швыревой «Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ методами арт-терапии», «Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ» разработанная Е.М. Филаковой и Ю.А. Шабатиной.

Вывод по 1 главе

Подводя итог, стоит отметить, что психологическая готовность старших подростков к ЕГЭ мало изучена в современном обществе. Исследованием психологической готовности к ЕГЭ занимались М.Ю. Чибисова, В.Г. Граница, В.Р. Малахова, А.В. Запорожец, И.В. Долгополова. В своем исследовании мы опираемся на определение А.Ю. Лихачевой, «определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена»[20; С. 3]. По мнению М.Ю. Чибисовой, психологическая готовность к ЕГЭ включает в себя три компонента, а именно процессуальный, когнитивный и личностный. В ходе теоретического анализа были отмечены особенности структуры формирования психологической готовности старших подростков при подготовке к ЕГЭ. По мнению М.Ю. Чибисовой при подготовке к психологической готовности у старших подростков возникает 3 вида трудностей (процессуальный, когнитивный и личностный). Также удалось выделить особенности старшего подросткового возраста и проблемы, возникающие у юношей и девушек в данный период, а наличие кризиса 17 лет только усложняет работу педагога-психолога.

В третьем параграфе нашего научного исследования нам удалось рассмотреть несколько психокоррекционных моделей по повышению

психологической готовности школьников. И на основе этого мы можем сделать вывод, что большинство моделей включают в себя следующие механизмы воздействия: рефлексия, осознание, идентификация и сублимация. По мнению многих авторов именно эти механизмы психологического воздействия способствуют повышению уровня готовности выпускника к ЕГЭ, воздействуя на самые глубинные переживания.

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ К СДАЧЕ ЕГЭ

2.1 Организация и методы исследования

В современной теории и практике школьного образования ситуация характеризуется наличием явно выраженных противоречий между: необходимостью широкого и полномасштабного внедрения комплексной контрольно-оценочной измерительной процедуры - Единого государственного экзамена и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий ее образовательной эффективности. Для успешного функционирования данного вида итоговой аттестации важно учитывать не только когнитивный компонент, но и психологические аспекты этой подготовки. Именно поэтому важно заниматься разработкой развивающих и психокоррекционных программ, способствующих повышению уровня психологической готовности при подготовке старшего подростка к ЕГЭ.

В ходе пилотажного исследования предполагалось эмпирически верифицировать содержание компонентов психологической готовности к сдаче ЕГЭ. С этой целью в 2016 – 2017 учебном году было проведено пилотажное исследование на выборке объемом 33 старшеклассника. В ходе пилотажного исследования мы апробировали диагностический инструментарий, сопоставили полученные результаты с теоретически определенными компонентами (по М.Ю. Чибисовой). Результаты исследования были опубликованы в статье «Психологическая готовность старших подростков к ЕГЭ в условиях образовательного учреждения» в журнале ВАК «Муниципальное образование: инновации и эксперимент» №3, 2017г.

В результате пилотажного эксперимента был сформирован комплекс диагностического инструментария, уточнены критерии отбора респондентов, а также осуществлено формальное планирование психолого-педагогического эксперимента (включающего констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты). Основной акцент был сделан на разработку модели формирования психологической готовности старших подростков к единому государственному экзамену в условиях образовательной организации.

На первом этапе был реализован констатирующий эксперимент, в ходе которого применялся диагностический инструментарий на выборке 74 старшеклассника. Посредством факторного анализа данных мы получили содержательную наполненность компонентов психологической готовности респондентов к сдаче ЕГЭ. С учетом данных факторного анализа была уточнена модель формирования психологической готовности старших подростков к единому государственному экзамену в условиях образовательной организации. Далее по результатам исследования методом рандомизации были созданы две группы: контрольная и экспериментальная. И оценена их эквивалентность по измеряемому признаку при помощи U-критерия Манна-Уитни.

На втором этапе был реализован формирующий эксперимент, предполагающий частичную апробацию процессуальной модели формирования психологической готовности старших подростков к единому государственному экзамену в условиях образовательной организации. А именно программа повышение психологической готовности старших подростков к ЕГЭ. Формирующие воздействия (реализация программы) осуществлялась только в экспериментальной группе.

На третьем этапе был проведен контрольный эксперимент, в ходе которого в контрольной и экспериментальной группе были проведены замеры при помощи диагностического инструментария, использованного в

ходе констатирующего эксперимента. Оценка изменений (сдвигов) производилась посредством Т-критерия Вилкоксона.

Опишем каждый из этапов подробнее.

Для определения уровня сформированности компонентов психологической готовности к сдаче ЕГЭ у старших подростков была сформирована экспериментальная выборочная совокупность, подобран диагностический инструментарий исходя из теоретических положений, представленных в работах М.Ю. Чибисовой.

Критерии отбора респондентов: старший подросток (17,5 лет), обучающийся образовательной организации (школа, гимназия, лицей), ученик 11 класса. Общее количество респондентов, принявших участие в исследование составляет 74 старших школьников (учеников 11 классов, 47 Гимназии г. Екатеринбурга, АСОШ №6 рп. Арти)

Для оценки процессуального компонента использовалась Анкета о правилах поведения на разных этапах ЕГЭ (М.Ю. Чибисова). Определение содержания процессуального компонента осуществлялось за счет применения методик «Тип мышления» в модификации Г.В. Резапкиной, Личностный компонент, включающий самоорганизацию, эмоциональную стабильность, тестовую тревожность замерялся при помощи методик «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, «Определение доминирующего состояния» Л.В. Куликова, «Шкала тревоги» Спилбергера, в модификации Ю. Ханина.

Кратко охарактеризуем диагностический инструментарий. Анкета М.Ю. Чибисовой «Психологическая готовность старших подростков к ЕГЭ». Данная анкета позволяет выявить уровень знаний одиннадцатиклассника о самой процедуре ЕГЭ. Анкета состоит из 13 утверждений, задача испытуемого оценить свое согласие с ними по десятибалльной шкале, а именно 10 – абсолютно согласен, 1 – полностью не согласен. Примеры утверждений, включенных в данную методику: «Я хорошо представляю, как

проходит ЕГЭ» «Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества», «Я достаточно много знаю о ЕГЭ». Анкета включает в себя 3 шкалы: «Знакомство с процедурой», «Уровень тревоги» и «Владение навыками самоконтроля, самоорганизации». Чем выше результат школьника по каждой шкале, тем выше степень выраженности у него данной характеристики.

Методика «Тип мышления» в модификации Г.В.Резапкиной направлена на выявление доминирующего типа мышления. Методика включает в себя 40 утверждений с каждым, из которых нужно определить свое согласие или несогласие (+/-).

Примеры утверждений, включенных в данную методику:

«В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями».

«Я придаю большое значение сказанному слову».

«Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания».

Методика включает в себя пять типов мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное и креативность(творчество). Чем выше балл, тем выше уровень выраженности данного типа мышления.

Для исследования самоорганизации нами были использована методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения». Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека.

Примеры утверждений, включенных в данную методику:

«Люблю всякие приключения, могу идти на риск.»

«Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.»

«Не люблю посвящать кого-либо в свои планы.»

Методика состоит из шесть шкал, которые являются основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-

личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Для выявления уровня эмоциональной стабильности, определения характеристики психологического и социально-психологического уровней доминирующего психического состояния использовалась методика Л.В. Куликова «Определение доминирующего состояния». Методика представляет собой опросник с набором утверждений, описывающих признаки, которые характеризуют состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям.

Примеры утверждений, включенных в данную методику: «Масса мелких неприятностей выводит меня из себя», «Мои мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло», «Очень часто какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и беспокоит меня несколько дней». Опросник включает в себя 6 шкал: активное-пассивное отношение к жизненной ситуации (Ак), тонус высокий-низкий (То), спокойствие-тревога (Сп), устойчивость-неустойчивость эмоционального тона (Ус), удовлетворённость-неудовлетворённость жизни в целом (Уд), положительный-отрицательный образ самого себя (По).

Данную методику мы также используем для измерения тестовой тревожности. А именно 2 шкалы методики устойчивость-неустойчивость эмоционального тона (Ус), положительный-отрицательный образ самого себя (По). Так как именно эти составляющие включает в себя тестовая тревожность.

Для измерения личностной тревожности нами была использована Шкала тревоги Спилбергера, в модификации Ю.Ханина (STAI), а именно шкала личностной тревожности (как устойчивая характеристики человека). Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту,

обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. Примеры утверждений, включенных в данную методику: «Меня тревожат возможные трудности», «Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей», «Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах».

На первом этапе исследования данные методики были проведены на выборке респондентов. Далее при помощи факторного анализа была определена содержательная наполненность компонентов психологической готовности старших подростков к сдаче ЕГЭ. (Результаты данного анализа представлены во втором параграфе настоящей главы).

С учетом полученных в ходе эмпирического исследования данных была разработана модель формирования психологической готовности старших подростков к ЕГЭ (Описание модели содержится в третьем параграфе настоящей главы).

Из респондентов, принимавших участие в исследовании было сформировано (методом рандомизации) две группы: контрольная и экспериментальная. И оценена их эквивалентность по измеряемому признаку при помощи U критерия Манна-Уитни (Таблица показателей различий по измеряемым признакам представлена в Приложении).

На втором этапе в рамках частичной апробации формирования психологической готовности старших подростков к ЕГЭ в условиях образовательной организации был реализован формирующий эксперимент, а именно в экспериментальной группе была реализована тренинговая программа повышение психологической готовности старших подростков к ЕГЭ.

Разработанная нами процессуальная модель основывается на психологических механизмах осознания, рефлексии, идентификация и антиципации; которые были выявлены на основе теоретического анализа существующих моделей. Процессуальная модель предполагает специально-

организованное психолого-педагогическое взаимодействие учителя, обучающегося и родителя в ходе реализации обучающих мероприятий, опирающихся на психопрофилактику возможных рисков и учет уровня осведомленности обучающихся о процедуре контрольно-измерительной деятельности, степени сформированности саморегуляции личности, а также предметной подготовки. Созданная нами модель базируется на принципах индивидуально-личностного подхода И.С. Якиманской, концептуальных положениях о психологической готовности в отечественной психологии, представленной в исследованиях М.Ю. Чибисовой, О. Чуча, а также учитывающая возрастные особенности старших подростков представленных в возрастных переодизациях А.Н. Леонтьева и Эльконина.

Описание реализации программы представлено в третьем параграфе настоящей главы.

Третий этап психолого-педагогического эксперимента – контрольный, предполагает проведение психодиагностического обследования уровня сформированности психологической готовности к сдаче ЕГЭ в контрольной и экспериментальной группах и оценку изменений (сдвигов) за счет сравнительного анализа посредством Т-критерия Вилкоксона. Результаты данного этапа описаны в третьем параграфе настоящей главы.

2.2 Уровень сформированности компонентов психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ

В ходе первого этапа психолого-педагогического эксперимента были использованы описанные выше методики. Настоящий параграф посвящен описанию результатов проведенного диагностического обследования.

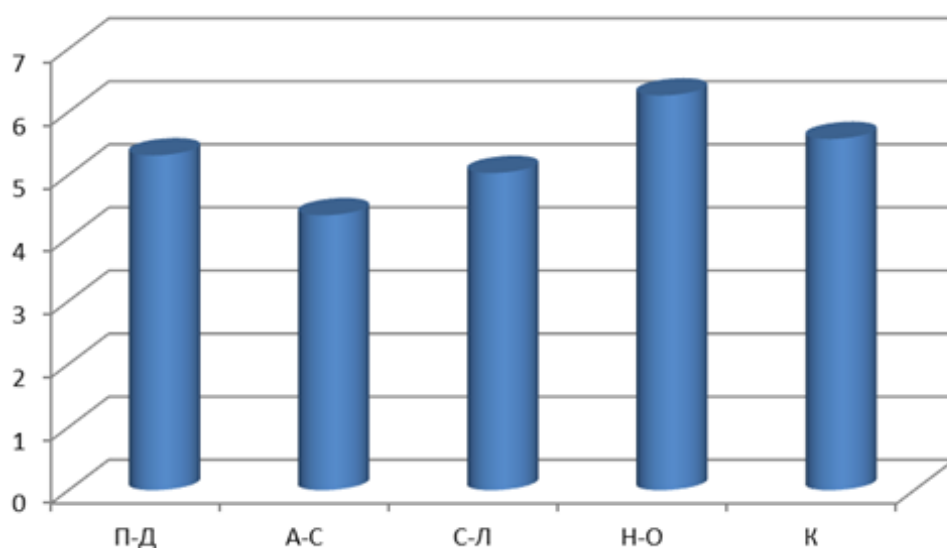
Анализ данных анкет на выборке 74 старших подростка свидетельствует о том, что у выпускников средний уровень осведомленности о предстоящей им процедуре, а именно итоговой аттестации в виде ЕГЭ ($M_x = 33,3$). Следовательно процессуальная модель формирования

психологической готовности старших подростков к ЕГЭ в условиях образовательной организации должна включать занятия, способствующие повышению уровня процессуального компонента. Это может быть лекция с элементами дискуссии, или беседа с приглашенным экспертом в области процедуры ЕГЭ.

Результаты методики Г.В.Резапкиной «Тип мышления» мы можем наблюдать в Гистограмме 1.

Гистограмма 1

Результаты методики Г.В.Резапкиной «тип мышления» в общей выборке



Наблюдается явное преобладание художественного мышления, а именно наглядно-образного и креативности. Данные феномены имеют самый высокий уровень среднего значения ($H-O=6,26$; $K=5,57$). Результаты свидетельствуют о художественном складе ума, способности мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности. Преобладание данных качеств может помочь школьнику в процессе выполнения 3 части ЕГЭ. А именно части «С» - написание

сочинения по тексту. Вследствие чего можно сделать вывод о том, что не стоит говорить о негативном влиянии преобладания данного типа мышления.

Третье место занимает предметно-действенный тип мышления, его среднее значение равно 5,31. Стоит отметить, что школьники легче усваивают информацию через движения или какие-то предметы. Обычно такие люди обладают хорошей координацией движений. Поэтому повышая когнитивный компонент таких школьников можно через ассоциативный метод.

Для высокого уровня психологической готовности большое значение занимает словесно-логический тип мышления, но в данной выборке он на 4 месте. Его среднее значение равно 5,03. Это свидетельствует о среднем уровне вербального интеллекта школьников. Также стоит отметить, что разница между наглядно-образным и словесно-логическим составляет 1,23, это не является большой разницей между преобладающим типом мышления и словесно-логическим. Средний уровень данного типа показывает то, что школьники не всегда способны правильно и грамотно сформулировать свои мысли и донести их до людей. Мы можем заметить, что уровень словесно-логического мышления, в сравнении с прошлым годом, был снижен на 1 единицу, что свидетельствует о снижении уровня психологической готовности школьников с процессом приближения итоговой аттестации.

Последнее место в данной выборке занимает абстрактно-символическое мышление ($Mx = 4,36$). Это свидетельствует о среднем уровне возможности школьников усвоения информации с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Данный тип мышления полезен во время подготовки школьников к ЕГЭ по предметам, включающим в себя какие-либо математические формулы и вычисления: математика, физика, химия.

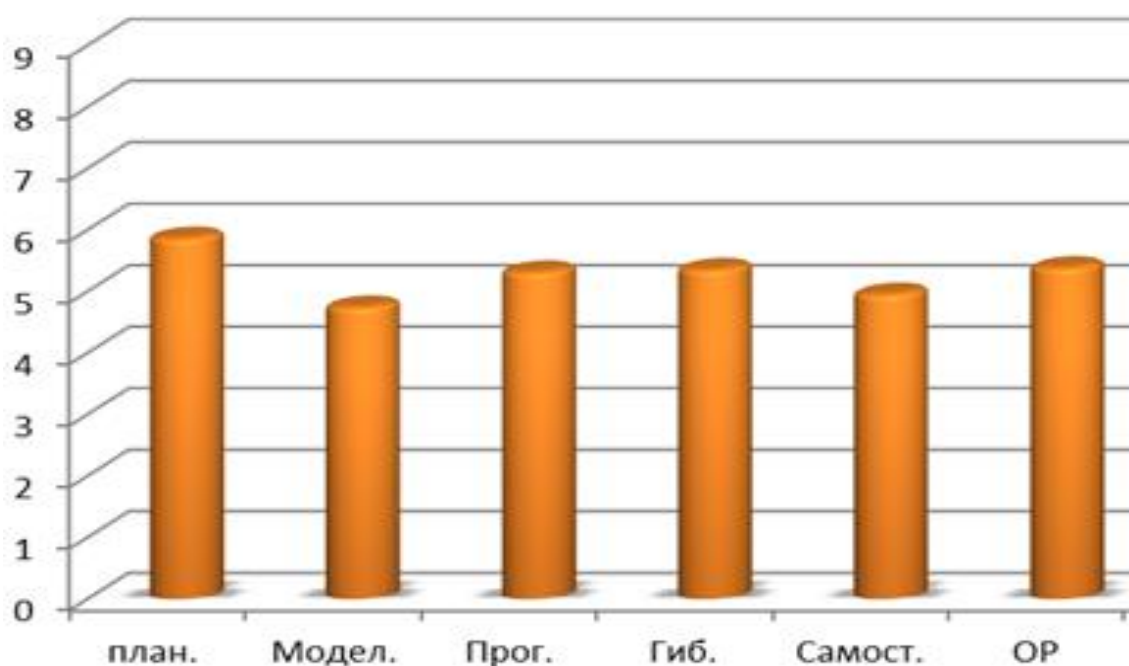
Подводя итог по данной методике, мы можем наблюдать выраженность каждого типа мышления у школьников в целом. Данный вывод был сделан

на основе того что не было отмечено сильных различий между числами каждого типа мышления. Стоит отметить, что в чистом виде эти типы мышления встречаются очень редко. Проверенные нами результаты свидетельствуют о преобладании синтетического типа мышления. Он характеризуется тем, что соединяет в себе все пять типов мышления, предоставленных в данной методике.

Приступая к исследованию уровня самоорганизации школьников, мы использовали методику В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Данная методика рассматривает семь качеств, которые характеризуют самоорганизацию в целом. Чтобы лучше разобраться с результатами исследования рассмотрим каждую характеристику отдельно, при этом проранжировав их.

Гистограмма 2

Результаты стиля саморегуляции по методике В.И. Моросановой.



По результатам данной методики первое место занимает способность школьников к планированию. В данной выборке среднее значение по данной шкале составило 5,86. Преобладание данной характеристики у школьников свидетельствует о способности к целеполаганию и удержанию намеченных

целей. А также говорит о высоком уровне сформированности осознанного планирования деятельности. Выпускники способны, осознанно планировать свое время, планы у таких респондентов реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Это является положительным навыком в процессе сдачи ЕГЭ. Но стоит отметить, что среднее значение по данной шкале движется к нижним показателям.

Дальше идут шкалы, которые не характеризуются большими различиями между числовыми значениями друг друга. Второе место в предоставленной выборке занимает «Оценка результатов». Среднее значение по данной шкале равно 5,38. Шкала характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Меньшая часть испытуемых по данной характеристике имеет результаты ниже среднего. Что может свидетельствовать о том, что школьники не замечают своих ошибок, не критичны к своим действиям. Респонденты, имеющие высокие показатели характеризуются сформированностью и устойчивостью субъективных критериев оценки успешности, достижения результатов. Старшие подростки адекватно оценивают свои результаты с целью деятельности, и гибко адаптируются к изменениям.

Среднее значение по шкале «Гибкость» в данной выборке равно 5,35. Данная шкала диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Большая часть выборки продемонстрировала высокие результаты по данной шкале. Это характеризует их как человека пластичного во всех регуляторных процессах. При возникновении непредвиденных обстоятельств такой школьник способен легко перестраивать свои планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых

условий и перестроить программу действий. Школьники способны вовремя оценить свой результат и внести коррекцию.

Четвертое место в данной выборке занимает шкала, отвечающая за способность диагностировать индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Среднее значение по шкале «программирование» равно 5,31. Большая часть выборки имеет низкие показатели по данной шкале, что свидетельствует о сформировавшейся у школьника потребности продумывать способы своего поведения и действия для достижения поставленных целей. Школьники, которые получили низкие результаты, не умеют и не желают продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий. Преобладание данного навыка является важной чертой для успешной сдачи экзамена. Школьники способны продумать способы решения теста, а также рассчитать время на выполнения каждого задания.

Продолжая обработку данных, мы можем отметить низкий уровень самостоятельности школьников, который равен 4,5. Большая часть выборки имеет низкие показатели, что свидетельствует о несформированности у школьников данного навыка. Выпускники придают большое значение мнениям и оценкам окружающих, в том числе и своих преподавателей. Они считают что другие знают все лучше них. Школьники не способны разработке самостоятельных планов, они прислушиваются к тому, что говорят остальные и следуют их советам. Результаты данной шкалы не оказывают сильное влияние на уровень психологической готовности. Низкие показатели по данной шкале могут быть вследствие того, что школьники живут с родителями и в основном зависят от них.

И наконец, последнее место было отведено способности школьников к моделированию. Данная шкала характеризует такие качества, как способность диагностировать индивидуальную развитость представлений о

системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Данный показатель может пересекаться с процессуальным компонентом. И низкие значения по данной шкале могут свидетельствовать о низком или среднем уровне сформированности процессуального компонента. Большая часть выборки имеет низкие показатели по данной шкале.

Подводя итог по данной методике следует отметить, что результаты, полученные в 10 классе полностью отличаются от результатов одиннадцатиклассников. Школьники имеют высокий уровень потребности к программированию и планированию своей учебной деятельности, но не способны сделать это самостоятельно, только при помощи педагогов и родителей. Также стоит отметить низкие значения по шкале «моделирования», что свидетельствует о неспособности школьников к созданию модели процедуры ЕГЭ. Это значит, что стоит обратить внимание на процессуальный компонент.

Данный опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Большинство испытуемых имеют низкие показатели. Это значит, что школьники нуждаются в помощи в процессе планирования и программирования. У них не сформированы данные качества, они зависимы от высказываний со стороны своих родителей и педагогов. Данные результаты могут быть последствием низкого уровня самостоятельности школьников. Низкие показатели по шкале «самоорганизация» в данной выборке мы можем наблюдать и в результатах опросника М.Ю. Чибисовой. В итоге можем сделать вывод, что наша процессуальная модель должна включать занятия, способствующие повышению уровня самоорганизации школьником. Это могут быть занятия в

виде психологических тренингов или же личные консультации. Полученные результаты вы можете наблюдать в гистограмме 2.

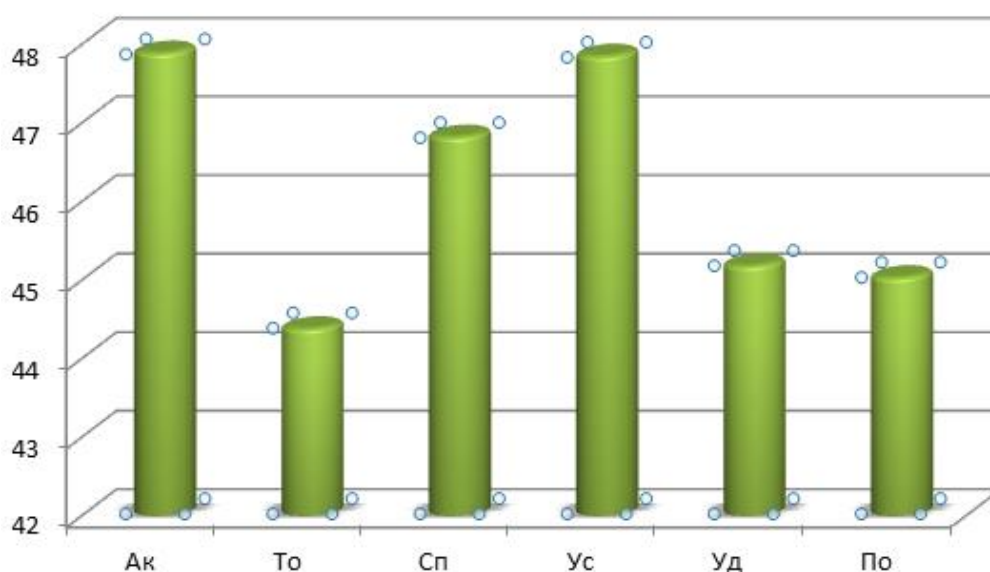
Для выявления уровня тревожности нами была использована «Шкала тревожности Спилберга-Ханина», а именно шкала личностной тревожности. Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. В данной выборке мы смогли выделить 14 школьников с низким показателем личностной тревожности. 25 выпускников показали средний уровень и 35 респондентов обладают высоким уровнем личностной тревожности.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Можно сделать вывод, что большинство нашей выборки во время процедуры сдачи ЕГЭ будут обладать высоким уровнем стрессового воздействия и у школьника проявится выраженная тревога, так как имеют повышенную тревожность. Процессуальная модель обязательно должна включать занятия в виде тренинга по снижению уровня тревожности, также следует научить школьников упражнениям релаксации, чтобы они могли использовать их в любое время, в том числе и на самой процедуре экзамена.

Для изучения эмоциональной стабильности школьника мы используем методику Л.В. Куликова «Определение доминирующего состояния». Данная методика позволит нам выявить эмоциональное состояние, в котором школьник пребывает чаще всего.

Результаты методики Куликова Л.В. «Определение доминирующего состояния» (ср.знач.)



Первая шкала данной методики – это «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» (Ак). Данная шкала имеет самое высокое среднее значение по нашей выборке. Данная шкала позволяет составить представление о характеристике состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности — активности, чем от других факторов. Большая часть нашей выборки имеет низкие результаты по данной шкале. Это свидетельствует о пассивном отношении к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Далее рассмотрим шкалу «устойчивость — неустойчивость эмоционального тона» (Ус) - определяет его основной настрой по жизни. По данной шкале мы можем наблюдать невысокие различия в разнице высоких и низких результатов. Но все же в выборке видно небольшое преобладание низкого уровня устойчивости эмоционального тона. У этих школьников

снижена эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон. Очень низкие оценки можно интерпретировать как эмоциональную ригидность. Школьники, обладающие высокими баллами по данной шкале, обладают высокой эмоциональной устойчивостью, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции.

На третьем месте находится шкала «спокойствие — тревога» (Сп). Шкала предназначена для измерения уровня генерализованной тревоги. Большинство выпускников имеют низкие показатели по данной характеристике, это свидетельствует о присутствии у школьников беспокойства в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию, независимо от того, насколько реальны причины. Ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы. Выпускники не уверены в своих силах и возможностях. Низкие данные по этой шкале могут препятствовать низким результатам на ЕГЭ, именно поэтому процессуальная модель должна включать несколько упражнений способствующих повышению уверенности в себе.

На четвертое место можно отнести 2 шкалы, так как между ними маленькое числовое различие. К этим шкалам относятся «удовлетворенность — неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)» (Уд) и «положительный — отрицательный образ самого себя» (По).

Уд отвечает за переживания полноты жизни — одна из основных опор психологической устойчивости личности. Ощущения опустошенности являются фактором риска возникновения невротических и депрессивных расстройств, алкогольной зависимости. По данной шкале мы также можем наблюдать большой диапазон размаха данных. 49 школьников имеют низкий уровень удовлетворенности жизнью. Для них характерен уход в сомнения,

который позволяет уклониться от необходимости делать жизненный выбор, прислушиваясь прежде всего к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с тобой происходит. Результаты по данной шкале мы можем связать с результатами методики Моросановой которая показала нам низкий уровень самостоятельности школьников.

По шкале «положительный — отрицательный образ самого себя» большинство школьников также имеют низкие показатели. Школьники критичны по отношению к себе и негативно относятся к своему «Я».

В последней исследуемой нами шкале можно, также как и в предыдущих, наблюдать преобладание низких оценок. Что свидетельствует о том, что школьники в ситуации острого стресса, а именно сдача ЕГЭ будут испытывать ощущение слабости. Для них характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил, повышена утомляемость. Для школьников с высокими показателями характерна высокая активность, стенические реакции на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. Результаты данной методики вы можете наблюдать в гистограмме 3.

Подводя итог по данной методике, мы можем заметить явное преобладание низких показателей по всем шкалам в нашей выборке, что свидетельствует о низком уровне сформированности личностного компонента психологической готовности к ЕГЭ. Из этого следует, что процессуальная модель должна включать занятия способствующие выравниванию эмоционального тона школьников. Преобладание низких результатов по данной методике может быть обусловлено высоким уровнем личностной тревожности школьников и приближающейся ситуацией угрозы, сдача итоговой аттестации.

На наш взгляд повысить уровень психологической готовности к предстоящему экзамену может и снижение уровня тестовой тревожности.

Тестовая тревожность включает в себя два показателя, а именно отношение к себе (самовосприятие) и эмоциональность. Проинтерпретировав данные методики, мы можем отметить преобладание у преволирующего количества школьников низких показателей по шкале «отношение к себе», то есть большинство школьников негативно воспринимают себя. Что касается уровня эмоциональности, то тут также можем наблюдать низкие показатели. Подводя итог, мы можем сказать о преобладании у школьников повышенного уровня тестовой тревожности.

В итоге стоит отметить низкий уровень психологической готовности школьников к Единому государственному экзамену. Особенно имеются большие проблемы в личностном компоненте школьников. Это значит, что большая часть нашей психологической модели должна быть направлена на развитие личностного компонента. Снижение уровня личностной и тестовой тревожности, повышение уверенности в себе, сглаживание эмоционального тона должны быть основными целями коррекционной программы.

По статистическому критерию для выявления различий в двух независимых группах Манна — Уитни мы смогли выявить различия между мальчиками и девочками. Нами было выделено значительное разделение в двух группах по двум шкалам — «самоконтроль» по методике М.Ю. Чибисовой и «шкала личностной тревожности» Спилберга-Ханина (Приложение 1). Чтобы выявить, в чем же наблюдается различие, мы решили использовать диаграмму размахов. По шкале личностной тревожности девочки имеют меньший диапазон размаха данных, но в тот же момент они являются тревожнее мальчиков. Другими словами, девочки испытывают чувство тревоги чаще, чем мальчики. Результаты вы можете наблюдать в диаграмме размаха (Приложение 3).

На наш взгляд, уровень тревожности девочек выше, так как они более чувствительны к окружающим их людям, для них важно чужое мнение, что о них подумают. Они боятся потерпеть ситуацию «неуспеха» так как это

может разочаровать окружающий их социум. Тревожность мальчиков же больше связана со страхом физической травмы, наказания, насилия или несчастного случая.

Вторая шкала, в которой были выявлены различия это самоконтроль школьников. По данной шкале мы можем наблюдать у мальчиков меньший размах данных, но высокий уровень контроля над собой и своими действиями. Что нельзя сказать о девочках. Их результаты имеют большой диапазон размаха, но уровень самоконтроля выделен в меньшей степени (Приложение 3).

На наш взгляд, самоконтроль мальчиков выше, так как для них более характерно действовать чётко и оперативно, а также они более сдержаны в эмоциональном плане. Им с детства прививают нормы и правила, суждения о том, что он сильный пол, он не должен показывать свою слабость и эмоции. В то время как в стереотипы воспитания девочек не входит запрет на проявление эмоций.

Подводя итог можно сказать, что мальчики имеют низкий уровень тревожности и высокий уровень самоконтроля. Что свидетельствует о том, что молодые люди умеют контролировать свои эмоции, чувства и поведения. А у девочек мы можем наблюдать полную противоположность. Девушки более тревожны, и менее способны контролировать свое поведение, чувства и эмоции.

Для выделения факторов структуры психологической готовности мы использовали многомерный метод, применяемый для изучения взаимосвязей между значениями переменных – факторный анализ.

	Высокая саморегуляция поведения	Флексибельность	Общая удовлетворенность жизнью	Толерантность к нестабильности
Общий уровень саморегуляции	0,751	0,034	-0,042	0,162
Гибкость	0,167	0,631	-0,149	0,130
Спокойствие	0,268	0,195	0,611	0,014
Удовлетворенность жизнью	-0,269	-0,146	0,678	0,054

Самоконтроль	0,112	-0,332	0,035	0,702
Знание процедуры ЕГЭ	-0,070	-0,178	-0,2148	0,184
Тревога	-0,0157	0,328	0,213	0,497
Предметно-действенный тип мышления	0,022	0,231	0,376	0,138
Абстрактно-символический тип мышления	0,078	0,084	-0,279	0,494
Словесно-логический тип мышления	-0,027	0,060	0,077	-0,026
Наглядно-образный тип мышления	0,053	0,312	0,217	0,100
Креативность	0,002	0,199	0,235	0,505
Планирование	0,340	-0,049	0,171	-0,266
Моделирование	0,483	0,149	0,044	0,311
Программирование	0,396	-0,023	-0,078	0,075
Оценка результатов	0,411	0,204	-0,233	0,422
Самостоятельность	0,226	0,534	-0,123	-0,302
Личностная тревожность	-0,429	0,592	0,075	-0,146
Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	-0,585	0,121	-0,078	0,361
Тонус: высокий – низкий	-0,352	0,398	-0,001	0,189
Устойчивость – неустойчивость эмоционального тона	-0,011	-0,204	0,338	-0,067
Положительный – отрицательный образ самого себя	0,048	-0,242	0,534	-0,021
Общ.дис.	2,143	1,885	1,796	1,984
Доля общ	0,097	0,086	0,082	0,090

В ходе факторного анализа были выделены четыре фактора психологической готовности подростков к сдаче ЕГЭ:

1 фактор можно условно назвать «Высокая саморегуляция поведения». По содержанию этот фактор предполагает «самостоятельность», «гибкость» и способность адекватно реагировать на происходящие изменения в жизненной ситуации. Школьник способен осознанно выдвигать и достигать цели. При высокой мотивации достижения он способен формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

2 фактор «Флексибельность». Данный фактор характеризует способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий, пластичность регуляторных процессов,

своевременность оценки фактов рассогласования, внесение корректив в регуляцию.

3 фактор «Общая удовлетворенность жизнью». Предполагает большую уверенность в своих силах и возможностях, которая подкрепляет удовлетворенность старшего подростка жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Старшеклассник ощущает способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, прислушиваясь к внутреннему «Я».

4 фактор мы называли «Толерантность к нестабильности» характеризует способность школьников контролировать свои эмоции, мысли и поведение в изменяющихся условиях, а также предполагает адекватное реагирование на нестабильность ситуации.

Таким образом, из всех выделенных нами шкал подтвердились только 5: общий уровень саморегуляции, гибкость, спокойствие – тревога, удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью, самоконтроль.

Для реализации формирующего этапа исследования выборка была поделена на две группы: контрольную и экспериментальную. Данные группы оценивались по измеряемым параметрам с целью обеспечения эквивалентности групп при помощи U-критерия Манна Уитни.

Таблица №3

Оценка эквивалентности контрольной и экспериментальной групп по параметрам

	U	Z	p-уров.
Знания о процедуре ЕГЭ	80,50000	0,179487	0,857555
Планирование	83,50000	-0,025641	0,979544
Моделирование	55,50000	1,461538	0,143869
Программирование	83,00000	0,051282	0,959101
Оценка результатов	78,00000	0,307692	0,758317
Гибкость	75,50000	-0,435897	0,662911
Самостоятельность	84,00000	0,000000	1,000000
Общий уровень саморегуляции	77,00000	0,358974	0,719615
Личностная тревожность	80,00000	-0,205128	0,837472

В ходе анализа данных различия не были выявлены. На следующем этапе в эксперименте принимали участие респонденты экспериментальной группы.

2.3 Процессуальная модель формирования психологической готовности старших подростков к сдаче ЕГЭ

В ходе исследования мы предприняли попытку составить процессуальную модель психологической готовности старших подростков к ЕГЭ в условиях образовательной организации (Рис.2). Предметом процессуальной модели является психологическая готовность к ЕГЭ. Объект процессуальной модели – это компоненты психологической готовности старших подростков в ЕГЭ.

Цель данной модели – повышение уровня психологической готовности старших подростков к ЕГЭ, за счет знания ее структуры и воздействия психологических механизмов: осознание, рефлексия и идентификация, как следствие психологически подготовленный к ЕГЭ старшеклассник.

В ходе реализации программы решались следующие задачи:

1. Путем диагностического исследования нам удалось выявить уровень сформированности компонентов психологической готовности к сдаче ЕГЭ у старших подростков.

2. Организация благоприятных условий для проведения коррекционных работ и лекций, для работы с тремя субъектами образовательного процесса.

3. Повышение уровня психологической готовности старших подростков к ЕГЭ за счет развития саморегуляции, флексибельности и толерантности к нестабильности.

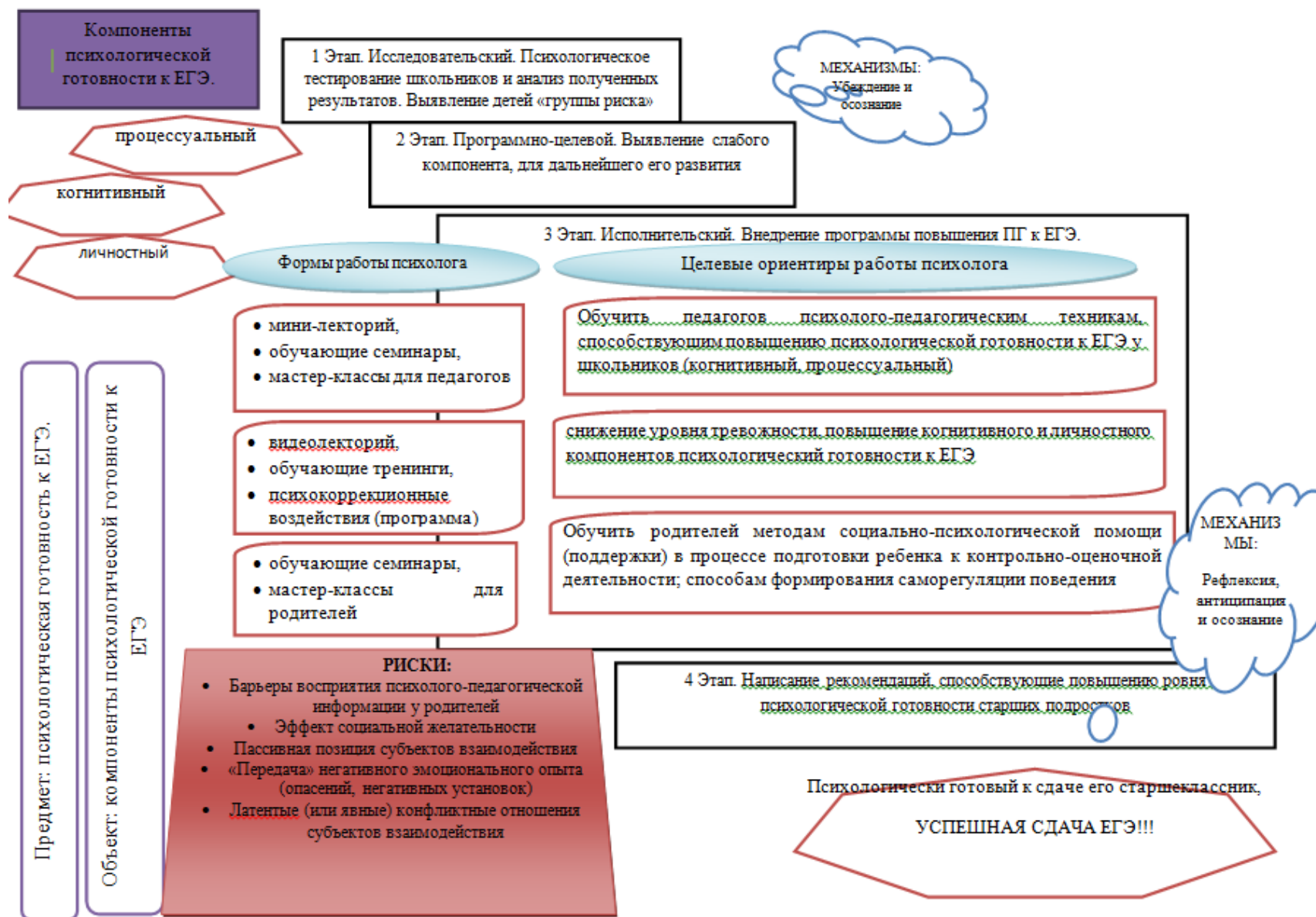


Рис. 2. «Процессуальная модель формирования психологической готовности старших подростков к ЕГЭ»

4. Написание рекомендаций для повышения уровня психологической готовности к ЕГЭ для всех субъектов образовательного процесса, на основе влияния следующих факторов: «Высокая саморегуляция поведения», «Флексибельность», «Общая удовлетворенность жизнью», «Толерантность к нестабильности».

Организация практической работы предполагала 4 этапа. На первом этапе предполагалось провести диагностическое исследование и выявить уровень сформированности психологической готовности каждого школьника. В качестве диагностического инструментария нами было использовано 5 методик: анкета «знания о процедуре ЕГЭ», автор М.Ю. Чибисова; «Тип мышления» в модификации Г.В. Резапкиной; В.И. Моросанова «Стиль саморегуляции поведения»; Куликов Л.В «Определение доминирующего состояния»; «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина». Психодиагностический инструментарий должен разделить старших подростков на 3 группы, по уровню низкой сформированности каждого компонента психологической готовности к ЕГЭ: процессуальный, когнитивный и личностный. Проведенное нами исследование может способствовать выявлению детей «группы риска», для планирования индивидуальных консультаций старших школьников.

На втором этапе главной задачей предполагалась организация благоприятных условий для проведения коррекционных работ и лекций. А также выявление слабого компонента, на основе результатов 1 этапа, для дальнейшего его развития

Следующий (третий) этап предполагал непосредственно реализацию модели. Ее целью является повышение уровня психологической готовности старших подростков к ЕГЭ в условиях образовательной организации. Работа на данном этапе осуществляется в нескольких направлениях в зависимости от субъекта деятельности: педагоги, родители и выпускники. Также программа по повышению уровня психологической готовности должна

учитывать следующие факторы:

- «Высокая саморегуляция поведения»
- «Флексибельность»
- «Общая удовлетворенность жизнью»
- «Толерантность к нестабильности»

Первый субъект, с которым осуществляется работа психолога – это работа со старшими подростками (11 класс), готовящимися к ЕГЭ. Основная цель работы: снижение уровня тревожности, повышение когнитивного и личностного компонентов психологической готовности к ЕГЭ.

Частичная апробация процессуальной модели предполагалась в виде тренинга, который включает в себя упражнения, использовавшиеся для повышения процессуального и личностного компонентов в психокоррекционной программе.

Для повышения процессуального компонента психологической готовности нами было проведено лекционное занятие, на которое были приглашены выпускники прошлых лет. Участники лектория активно задавали вопросы приглашенным гостям, были заинтересованы в предоставленной возможности. Работа с подростками построена в форме встреч тренинговой группы, с постоянным составом. Программа рассчитана на 12 занятий по 40-45 минут (общая продолжительность – 8 часов). Все занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части проводятся разминочные упражнения, способствующие включению группы в работу. Ведущая задача тренинговой встречи реализуется в основной части. Заключительная часть ориентирована на подведение итогов работы и сбор обратной связи от участников тренинга.

Каждое занятие включает ряд разминочных и коррекционных упражнений. При этом последовательность упражнений может варьироваться в связи с учетом уровня развития группы (компонента психологической

готовности), а также дозировкой психологической нагрузки на каждого участника тренинга. Перед каждым упражнением объясняется цель, подробно излагается инструкция к заданию и процедура проведения.

В целях определения эффективности программы экспериментатор контролирует ход тренинга в целом, выполнение заданий каждым участником группы. В случае отказа от выполнения практического упражнения, задача педагога-психолога заинтересовать старшего подростка в выполнении данного задания. Также руководитель тренинговой группы обязан следить за эмоциональным состоянием каждого из участников и группы в целом, в случае необходимости оказывать психологическую поддержку.

№	Цель занятия	Структура занятия	Механизмы психологического воздействия
1.	Познакомить выпускников с процедурой ЕГЭ.	Подготовительный: Упражнение «Комплимент»; Основной: Прохождение теста Ольги Мироновой или Упражнение «Играем в ЕГЭ» (толерантность к нестабильности), Упражнение-разминка «Что я знаю о ЕГЭ?»; Заключительный: рефлексия.	Рефлексия
2.	Знакомство старших подростков с процедурой ЕГЭ.	Подготовительный: приветствие; Основной: видеолекция о процедуре ЕГЭ и беседа с приглашенным специалистом в области процедуры ЕГЭ; Заключительный: благодарность.	Антиципация, рефлексия, идентификация
3.	Узнать ожидания школьников и настройка на успех.	Приветствие; Основной: Упражнение «Ассоциации», Упражнение «Расшифровка», Упражнение «Чего я хочу достичь?» (флексибельность); Заключительный: рефлексия.	Рефлексия, осознание
4.	«Возможности, которые предлагает нам	Приветствие; Основной: Упражнение «Мозговой штурм», Упражнение	Рефлексия, осознание

	жизнь». Оценка понимания их школьниками.	«Вопросы к себе»(общая удовлетворенность жизнью); Заключительный: рефлексия.	
5.	Научить школьников правильно оценивать свое физическое состояние и техникам его восстановления.	Приветствие: школьники рассказывают о том, как прошли их выходные; Основной: Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»; Заключительный: обсуждение пройденного материала.	Идентификация, антиципация
6.	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности общении.	Приветствие; Основной: Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости» (повышение саморегуляции), Игра «Скопируй позы» (тренировка саморегуляции), Упражнение «Самоактуализация» (повышение общей удовлетворенности жизнью). Заключительный: рефлексия.	Рефлексия
7.	Научить школьников умению регулировать свое время и поведение.	Приветствие; Основной: Мини-лекция «Ошибки управления временем» (толерантность к нестабильности); Заключение.	Осознание, антиципация, идентификация
8.	Повысить уверенность в себе, в своих силах.	Приветствие; Основной: Игра «Передача хлопка», Упражнение «Мои ресурсы», Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности», Упражнение «Образ уверенности» (повышение общей удовлетворенности жизнью); Заключение.	Рефлексия, осознание
9.	Обучение способам избавления от негативных эмоций.	Приветствие: то, что придумают школьники; Основной: Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями" (толерантность к нестабильности), Упражнение "Страхни"; Заключение: рефлексия.	Рефлексия
10.	Снятие стресса у старших	Приветствие; Основной: Упражнение	Рефлексия, антиципация

	подростков.	«Резиновый мячик», Упражнение «Аутогенная тренировка (3-5 минут)», Упражнение «Состояние тревоги и покоя» (флексibilität и толерантность к нестабильности), Дискуссия в малых группах; Заключение: подведение итогов.	
11.	Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.	Приветствие; Основной: Упражнение. «Эксперимент», Упражнение. "Возбуждающее дыхание", Упражнение "Поменяйтесь местами те, кто..." (флексibilität). Заключение.	Идентификация,
12.	Научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.	Приветствие; Основной: Упражнение «Ааааа», Упражнение «Дорисуй и передай», Упражнение «Сосредоточение на предмете» (саморегуляция поведения). Заключение.	

Описание формирующего эксперимента представлено в четвертом параграфе настоящей главы.

Второй объект, с которым осуществляется работа психолога – это работа с педагогами образовательной организации. Работа с педагогами проводилась в виде следующих форм работы:

- мини-лекторий,
- обучающие семинары,
- мастер-классы для педагогов.

Основной задачей работы с педагогами является обучение педагогов психолого-педагогическим техникам, способствующим повышению психологической готовности к ЕГЭ у школьников (когнитивный, процессуальный). Проведение данной работы лучше проводить в начале учебного года. Педагогический состав школы может способствовать повышению уровня процессуального компонента. Многие педагоги пробуют

способствовать повышению этих компонентов, но чаще всего используют директивные методы воспитания детей.

В процессе подготовки к ЕГЭ на уровень психологической готовности старшеклассников сильное влияние оказывается со стороны родителей выпускников, именно поэтому последний субъект деятельности психолога – это родители одиннадцатиклассника. Основная задача психолога – это обучить родителей методам социально-психологической помощи (поддержки) в процессе подготовки ребенка к контрольно-оценочной деятельности; способам формирования саморегуляции поведения. Выполнение данной задачи должно осуществляться в виде следующих технологий:

- ✱ обучающие семинары,
- ✱ мастер-классы для родителей.

На последнем этапе процессуальной модели предполагалось формирование ряда рекомендаций, способствующих повышению уровня психологической готовности к ЕГЭ для трех субъектов образовательного процесса: педагоги, родители, обучающиеся. Данный этап связан с третьим, так как рекомендации, прежде всего, связаны с практической деятельностью педагога-психолога.

2.4 Результаты частичной апробации психолого-педагогической программы по формированию психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ

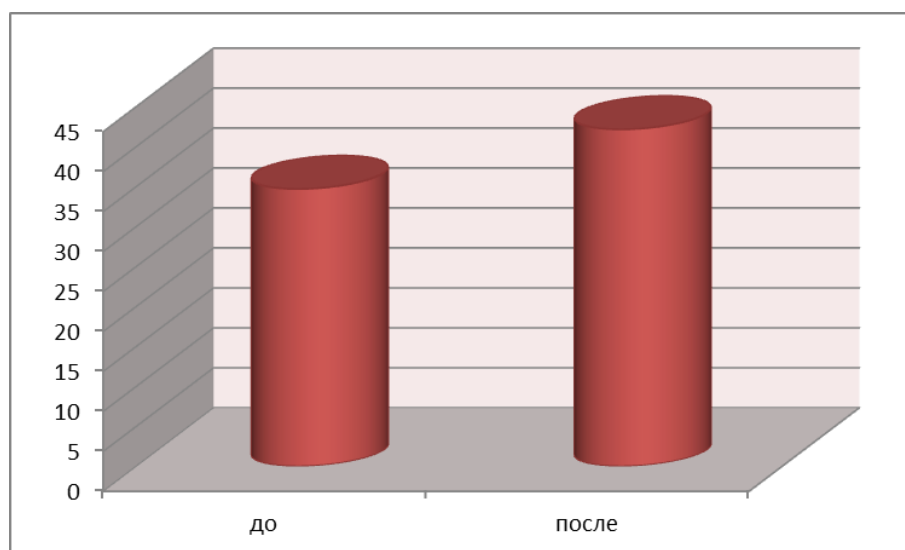
После проведенной работы в экспериментальной и контрольной группах были осуществлены замеры оцениваемых параметров по тем же методикам, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Рассмотрим результаты контрольного эксперимента в экспериментальной группе.

По анкете М.Ю. Чибисовой «Знание процедуры ЕГЭ» можно заметить резкое изменение на 7,53 единиц, которое вы можете наблюдать в гистограмме 4.

Гистограмма 4

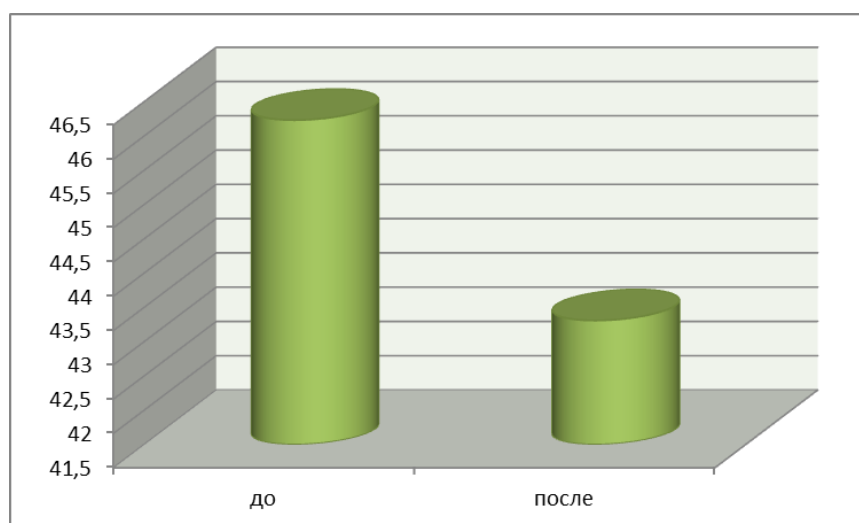
Результаты по методике М.Ю. Чибисовой «Знание процедуры ЕГЭ» до и после психологического воздействия.



Из-за отсутствия возможности внедрения целой процессуальной модели, нами был внедрён тренинг, целью которого является снижение уровня тревожности и повышение уровня саморегуляции. После внедрения тренинговой работы мы можем наблюдать изменения на 2,11 единиц по шкале личностной тревожности школьников. Появившиеся различия можно наблюдать в гистограмме 5.

Гистограмма 5

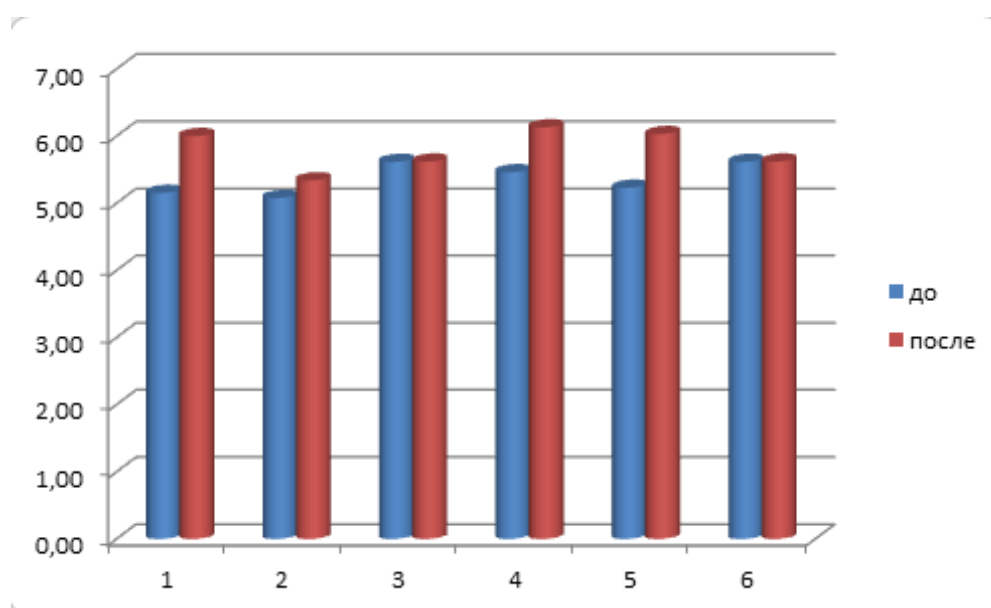
Результаты по шкале личностной тревожности Спилберга-Ханина до и после психологического воздействия.



По шкале самоорганизации не было выявлено ярких различий ни по одной шкале. Можно наблюдать небольшие различия по шкалам: «Планирование», «Моделирование», «Оценка результатов» и «Гибкость». Различия вы можете наблюдать в гистограмме 6.

Гистограмма 6

Результаты стиля саморегуляции по методике В.И. Моросановой до и после психологического воздействия



В ходе математико-статистической обработки с помощью Т-критерия Вилкоксона нами были выделены определенные сдвиги по следующим шкалам: «знания школьников о процедуре ЕГЭ», «личностная тревожность», «планирование», «оценка результатов» «гибкость». Результаты математико-статистической обработки представлено в Приложении 4.

Значимых изменений в контрольной группе не наблюдается. Результаты Т-критерия Вилкоксона представлены в Приложении 4.

По шкале «знание о процедуре ЕГЭ» мы можем увидеть сдвиг в положительном направлении, показатели после психологического тестирования повысились. Произойти это могло вследствие занятия, на которое был приглашен эксперт по процедуре ЕГЭ (выпускник прошлого года). При помощи механизма идентификации школьники смогли поставить себя на место выпускника, понять, что с этой ситуацией сталкивается каждый. При помощи воздействия механизма антиципации, школьники смогли представить то, что ждет их на экзамене, это также способствует повышению знаний школьника о процедуре проведения ЕГЭ. Стоит отметить, что лекция проходила в легкой, дружеской беседе, школьники активно задавали вопросы и были заинтересованы в предоставленной возможности.

Положительный сдвиг по шкале «планирование» можно объяснить введением в тренинговую работу упражнения, направленного на составление жизненного плана. Суть упражнения заключалось в том, что школьники должны составить план на день, на два или на неделю, при этом описать точную деятельность и время, в которое она должна быть осуществлена. Составляется данный план при помощи руководителя (психолога), который направляет и помогает школьнику. После состава плана школьник должен жить по написанному плану, в итоге вновь собирается тренинговая группа и обсуждаются достигнутые результаты (при помощи механизма – рефлексия).

Изменения по шкале «Оценка результатов» произошло вследствие упражнения, направленного на оценку своих возможностей и ресурсов организма. Задача школьника заключалась, в том, чтобы проанализировать свои ресурсы и определить, как это может помочь ему во время сдачи Единого государственного экзамена. Осуществляться это упражнение может как при помощи педагога-психолога так и самостоятельно.

Изменениям по шкале «Гибкость» могло способствовать упражнение «Чего я хочу достичь?». Школьник в процессе выполнения данного упражнения заключалось в том, чтобы школьник смог расслабиться и с закрытыми глазами пофантазировать о том чего он хочет достичь, при этом вокруг издаются разные звуки, которые отвлекают внимание старшего подростка. Его задача сосредоточиться только на своих внутренних мыслях и самом себе. Благодаря этому упражнению также можно способствовать у школьников развитию уверенности в себе и своих силах.

И наконец, последний критерий, по которому появились изменения – это личностная тревожность. Исследуя данное изменение, стоит отметить, что диапазон размаха остался прежним, а большинство средних показателей по данной шкале снизились до низких. Это могло произойти вследствие переключения внимания школьников с критерия оценивания, на критерий содержания и полноты их знаний (при помощи механизма осознания). Достижению данных результатов способствовали релаксационные упражнения, направленные на формирование навыков расслабления.

Подводя итог, стоит отметить, что самые сильные изменения были выявлены по шкалам знание школьников о процедуре ЕГЭ и личностная тревожность. У школьников повысились знания о процедуре проведения ЕГЭ и снизился уровень личностной тревожности. На основе этого можно сделать вывод о том, что частичное внедрение психокоррекционной программы прошло успешно, тренинг способствовал повышению некоторых составляющих психологической готовности старших подростков к ЕГЭ.

Данный тренинг поспособствовал изменениям только в двух шкалах, вследствие ограниченного количества времени.

Вывод по 2 главе

В эмпирическом исследовании была изучена психологическая готовность старших подростков к ЕГЭ, были установлены различия в группах в зависимости от пола респондентов, выявлена факторная структура исследуемого явления (четыре фактора психологической готовности старших подростков к экзамену). Благодаря проведенному исследованию можно сделать вывод, о низком уровне сформированности психологической готовности старших подростков к ЕГЭ, а именно процессуального и личностного компонентов.

В ходе исследования была разработана процессуальная модель формирования психологической готовности старших подростков к сдаче ЕГЭ. Организация практической работы предполагала четыре этапа. На первом этапе предполагалось провести диагностическое исследование и выявить уровень сформированности психологической готовности каждого школьника. На втором этапе главной задачей предполагалась организация благоприятных условий для проведения коррекционных работ и лекций. Третий этап предполагал проведение непосредственно самой тренинговой работы. На последнем этапе процессуальной модели предполагалось формирование ряда рекомендаций, способствующих повышению уровня психологической готовности к ЕГЭ для трех субъектов образовательного процесса.

В результате частичной апробации нам удалось повысить уровень знаний школьников о процедуре прохождения ЕГЭ и снижение уровне личностной тревожности. Данный тренинг поспособствовал изменениям только в двух шкалах, вследствие ограниченного количества времени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе научного исследования на теоретическом уровне мы проанализировали содержание понятия «психологическая готовность» в научной психологии, на основе теоретической модели М.Ю. Чибисовой. А так же нами были использованы работы А.Ю. Лихачевой, В.Г. Граница, В.Р. Малаховой, И.В. Долгополовой, Л.А. Кандыбович. Мы, вслед за А.Ю. Лихачевой, опираемся на следующее определение психологической готовности к ЕГЭ – это определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

2. На основе теоретического анализа были выявлены и описали факторы и условия формирования психологической готовности к контрольно-измерительной деятельности в старшем подростковом возрасте. Описана «динамическая структура состояния психологической готовности к сложным видам деятельности», которая включает в себя следующие личностные характеристики: мотивационные, познавательные, эмоциональные и волевые. Чибисовой М.Ю. было выделено три компонента психологической готовности: процессуальный, когнитивный и личностный. Ученые выделяют трудности, которые могут возникать у подростков во время сдачи ЕГЭ. К ним следует отнести: информационные, когнитивные и личностные.

3. На теоретическом уровне были выделены и описаны психологические механизмы существующих моделей по коррекции и развитию психологической готовности старшеклассников к сдаче Единого государственного экзамена, а именно «Тренинг психологической поддержки учащихся» А.И.Минневалеевой, программа «Психологическая подготовка к ЕГЭ» Е.Н. Полещук, программа «Психологическая подготовка к единому

государственному экзамену» Зайнуллина А.И. Проанализировав различные программы, способствующие повышению уровня психологической готовности, стоит отметить, что авторы программ при подготовке к ЕГЭ прибегают к использованию следующих механизмов: рефлексия, сублимация и осознание.

4. В ходе эмпирического исследования были определены уровни сформированности компонентов психологической готовности к сдаче ЕГЭ у старших подростков. Необходимо отметить низкий уровень психологической готовности школьников к Единому государственному экзамену, существенные проблемы в личностном компоненте школьников. На эмпирическом уровне были выделены факторы психологической готовности старших подростков к сдаче ЕГЭ: «высокая саморегуляция поведения»; «флексibilität»; «общая удовлетворенность жизнью»; «толерантность к нестабильности».

5. Была разработана процессуальная модель по формированию психологической готовности старшего школьника к Единому государственному экзамену. Организация практической работы предполагала принцип поэтапности формирования. На первом этапе предполагалось провести диагностическое исследование и выявить уровень сформированности психологической готовности каждого школьника. На втором этапе главной задачей предполагалась организация благоприятных условий для проведения коррекционных работ и лекций. Третий этап предполагал проведение непосредственно самой тренинговой работы, способствующей повышению уровня психологической готовности старших подростков к ЕГЭ. На последнем этапе процессуальной модели предполагалось формирование ряда рекомендаций, способствующих повышению уровня психологической готовности к ЕГЭ для трех субъектов образовательного процесса: педагоги, родители, обучающиеся.

6. Была проведена частичная апробация психолого-педагогической программы по формированию психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ. При помощи Т-критерия Вилкоксона, удалось выявить явные различия в пяти показателях у респондентов экспериментальной группы: «знания школьников о процедуре ЕГЭ», «личностная тревожность», «планирование», «оценка результатов» «гибкость».

В результате исследования была разработана и частично апробирована модель формирования психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ, базирующаяся на принципах индивидуально-личностного подхода, концептуальных положениях о психологической готовности в отечественной психологии, а также учитывающая возрастные особенности старших подростков; основанная на психологических механизмах осознания, рефлексии и антиципации; предполагающая специально-организованное психолого-педагогическое взаимодействие учителя, обучающегося и родителя в ходе реализации обучающих мероприятий, опирающихся на психопрофилактику возможных рисков и учет уровня осведомленности обучающихся о процедуре контрольно-измерительной деятельности, степени сформированности компонентов саморегуляции личности, а также предметной подготовки.

Цель настоящего исследования достигнута, задачи решены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артасов И.А., Мельникова О.Н. ЕГЭ 2017. История. 30 тренировочных вариантов экзаменационных работ.
2. Боленкова Е.Ф «Отношение учителей к ЕГЭ как аспект профессионально-педагогической компетентности» // Психологический журнал. – 2015. – С. 235-236.
3. Бочева Н.А., Хотеева Е.В. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ Наука, образование, общество. 2015. № 1 (3). С. 194-201.
4. Булгакова И.И. «Психологическая готовность к ЕГЭ» Социальная сеть работников образования nsportal.ru, 2015г.
5. Гапонова С.А., Романова А.Н. «Психологические факторы, влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в формате ЕГЭ» // Психологический журнал. – 2012. – С. 120-123.
6. Граница В.Г. «Личностный компонент в структуре готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена» // Студенческий электронный журнал Стриж. – 2016.- С. 86-92.
7. Граница В.Г. «Психолого-педагогическая готовность обучающихся к сдаче единого государственного экзамена» // Психологический журнал. – 2015. – С. 13-16.
8. Гришина С.А. «ЕГЭ как система аттестации выпускников школ России» // Психологический журнал. – 2015. – С. 67-69.
9. Долгополова И.В. «Психологическая готовность детей к ЕГЭ» // Психологический журнал. – 2015 – с. 14-17.
10. Психология. Учебник для гуманитарных вузов. Под редакцией: В. Н. ДРУЖИНИНА. Санкт-Петербург Москва • Харьков • Минск/2001г.
11. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. «Психологические проблемы готовности к деятельности.» Минск: Изд-во БГУ, 1976.

12. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект. Минск: Изд-во "Университет", 1985. 206 с.
13. Задиян К.Э. методическое пособие для школьных психологов «психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ» 2009г.
14. Каракозов С.Д. «Психологические основания прогнозирования успешности учения студентов в вузе». «Алтайская государственная педагогическая академия», Барнаул, Россия. 2007 г.
15. Кожанова Н.А. «Психологическая подготовка участников образовательного процесса к ЕГЭ как система психологического сопровождения на всех ступенях обучения». Луга 2011
16. Кузнецова Л. Э., Косинова Д. С. Направления формирования психологической готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена [Текст] // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Бук, 2017. — С. 37-42.
17. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.
18. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников. – «Школьный психолог». – 2010. – № 3.
19. Кон И.С. Психология юношеского возраста-М.: Просвещение, 1979 -175 с.
20. Лихачева А.Ю. «Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена» // Психологический журнал. – 2016 – С. 121-126.

21. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека/Под ред В. И.Маросановой. М.,2006.
22. Неделина Светлана Вячеславовна «Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену». Гарнитура «Таймс», г. Воронеж 2011г.
23. Павлова М.А., Гришанова О.С. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009 — 106 с.
24. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н.Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – С. 78-91.
25. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. – Москва, 2005.
26. Разборова Л.И. «Психологические особенности формирования готовности студентов педвуза к работе в дошкольных учреждениях» Автореф. дисс., канд. психол. наук. Душанбе, 1979.
27. Романова А.Н. «Психолого-педагогическая поддержка старшеклассников в период итоговой аттестации в формате ЕГЭ» // Психологический журнал. – 2013. – С. 124-129.
28. Серегина, Е. А. Здоровье сберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену / Е. А. Серегина // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2011. — № 10. — С. 170–174.
29. Тажгулова Э. Б., Липская Т. А. Развитие психологической готовности выпускников к сдаче ЕГЭ средствами метафорического тренинга // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 50. – С. 147–152. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/76669.htm>.

30. Ткачева О.Ю. Психологическая подготовка старшеклассников к ЕГЭ. – Пермь, 2006.
31. <http://allrefrs.ru/5-17915.html>
32. Фельдштейн Д.И. «Психологические особенности формирования готовности подростков к общественно полезному труду.» М.: Изд-во АПН СССР, 1986.
33. .Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
34. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе) / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2004. – 201 с.
35. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.
36. О. Чуча «Психологическая готовность к ЕГЭ старших подростков», отдел ЦТР «Гуманитарные технологии», 2011 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Шкалы	Ранговая сумма 1 (0)	Ранговая сумма 2(1)	U	Z	P
Знания	1523,000	1252,000	657,0000	0,24405	0,807195
Тревожн.	1613,500	1161,500	566,5000	1,22566	0,220329
Самоор.	1337,500	1437,500	517,5000	-1,75714	0,078895
П-Д	1510,500	1264,500	669,5000	0,10847	0,913627
А-С	1513,000	1262,000	667,0000	0,13558	0,892152
С-Л	1536,000	1239,000	644,0000	0,38505	0,700199
Н-О	1586,000	1189,000	594,0000	0,92738	0,353731
К	1404,500	1370,500	584,5000	-1,03042	0,302814
План.	1481,000	1294,000	661,0000	-0,20066	0,840964
Модел.	1526,500	1248,500	653,5000	0,28201	0,777936
Прог.	1587,000	1188,000	593,0000	0,93822	0,348130
ОР	1542,500	1232,500	637,5000	0,45555	0,648711
Гиб.	1599,000	1176,000	581,0000	1,06838	0,285349
Сам.	1489,000	1286,000	669,0000	-0,11389	0,909326
Контроль	1167,500	1607,500	347,5000	-3,60105	0,000317
Личн.трев.	1815,500	959,500	364,5000	3,41665	0,000634
Ак	1430,000	1345,000	610,0000	-0,75383	0,450950
То	1608,500	1166,500	571,5000	1,17142	0,241429
Сп	1568,500	1206,500	611,5000	0,73756	0,460780
Ус	1639,000	1136,000	541,0000	1,50224	0,133035
Уд	1629,500	1145,500	550,5000	1,39920	0,161754

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

	Высокая саморегуля ция поведения	Флексибел ьность	Общая удовлетворен ность жизнью	Толерантно сть к нестабильн ости
Общий уровень саморегуляции	0,751	0,034	-0,042	0,162
Гибкость	0,167	0,631	-0,149	0,130
Спокойствие	0,268	0,195	0,611	0,014
Удовлетворенность жизнью	-0,269	-0,146	0,678	0,054
Самоконтроль	0,112	-0,332	0,035	0,702
Знание процедуры ЕГЭ	-0,070	-0,178	-0,2148	0,184
Тревога	-0,0157	0,328	0,213	0,497
Предметно-действенный тип мышления	0,022	0,231	0,376	0,138
Абстрактно-символический тип мышления	0,078	0,084	-0,279	0,494
Словесно-логический тип мышления	-0,027	0,060	0,077	-0,026
Наглядно-образный тип мышления	0,053	0,312	0,217	0,100
Креативность	0,002	0,199	0,235	0,505
Планирование	0,340	-0,049	0,171	-0,266
Моделирование	0,483	0,149	0,044	0,311
Программирование	0,396	-0,023	-0,078	0,075
Оценка результатов	0,411	0,204	-0,233	0,422
Самостоятельность	0,226	0,534	-0,123	-0,302
Личностная тревожность	-0,429	0,592	0,075	-0,146
Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	-0,585	0,121	-0,078	0,361
Тонус: высокий – низкий	-0,352	0,398	-0,001	0,189
Устойчивость – неустойчивость эмоционального тона	-0,011	-0,204	0,338	-0,067
Положительный – отрицательный образ самого себя	0,048	-0,242	0,534	-0,021
Общ.дис.	2,143	1,885	1,796	1,984
Доля общ	0,097	0,086	0,082	0,090

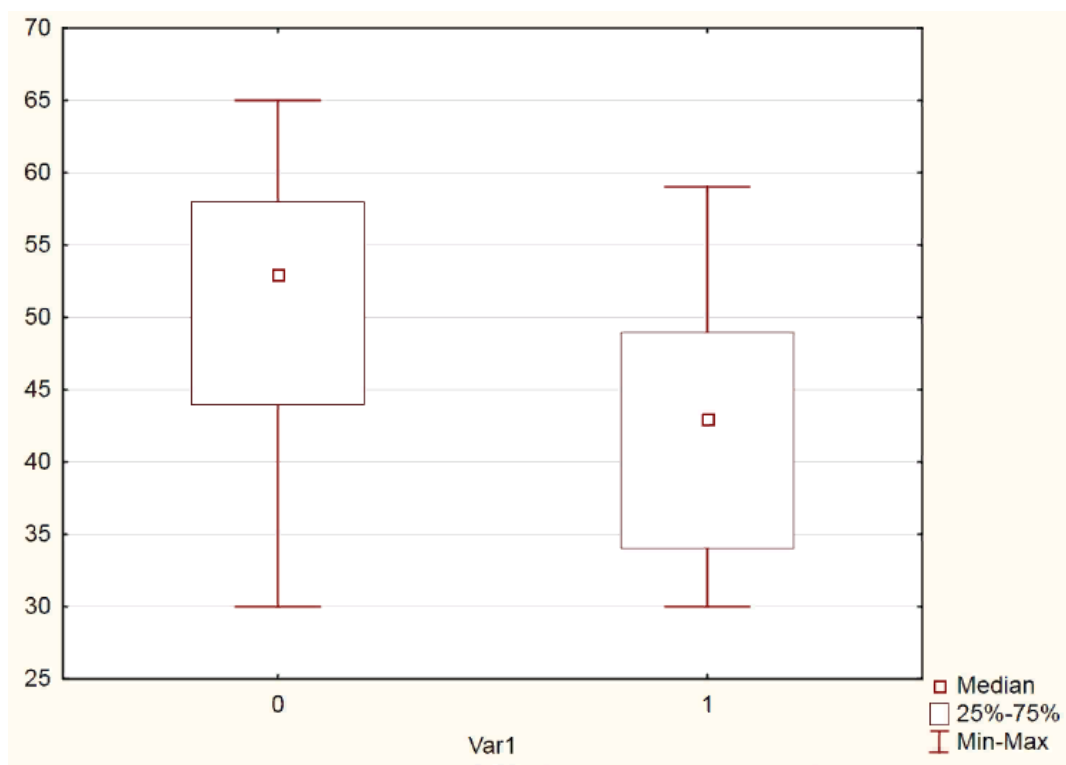


Рис.1 «Диапазон размаха личностной тревожности в двух независимых группах: мальчики и девочки».

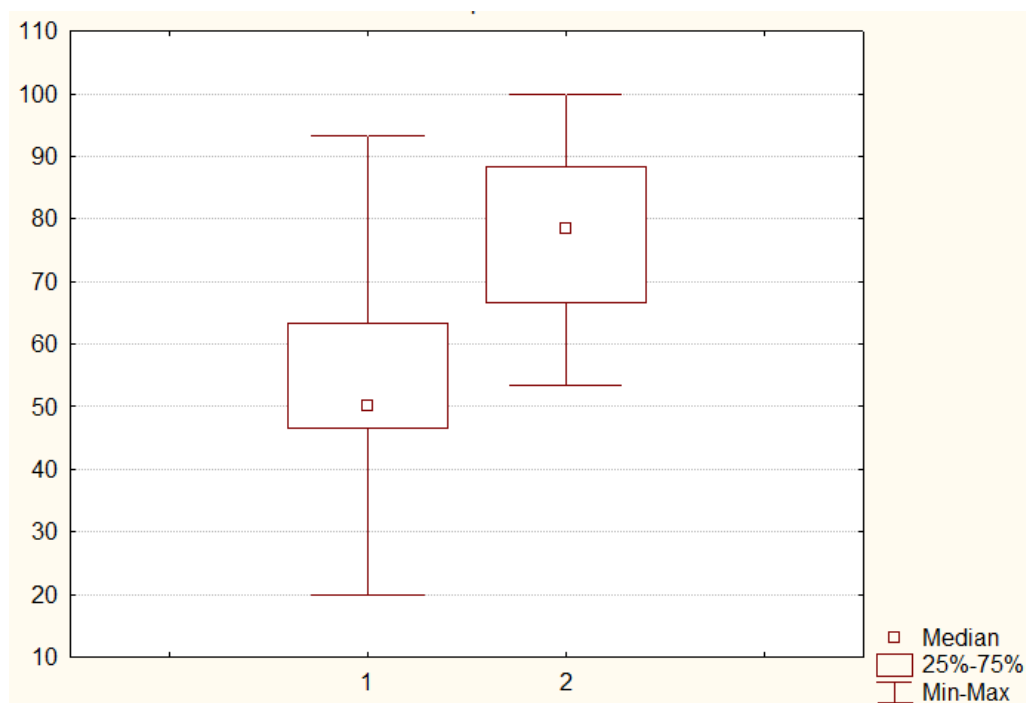


Рис.2 «Диапазон размаха самоконтроля в двух независимых группах: мальчики и девочки».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты Т-критерия Вилкоксона, полученные в экспериментальной группе.

	Число набл.	T	Z	p-уров.
Знания о процедуре ЕГЭ до & после	13	0,00000	3,179797	0,001474
Планирование до & после	13	0,00000	2,366432	0,017961
Моделирование до & после	13	0,00000	1,603567	0,108810
Программирование до & после	13	6,00000	0,404520	0,685831
Оценка результатов до & после	13	0,00000	2,022600	0,043115
Гибкость до & после	13	2,00000	2,028370	0,042523
Самостоятельность до & после	13	2,50000	0,267261	0,789268
ОУС до & после	13	2,50000	0,267261	0,789268
Личностная тревожность до & после	13	0,00000	2,934058	0,003346

Результаты Т-критерия Вилкоксона, полученные в контрольной группе.

	Число набл.	T	Z	p-уров.
Знания о процедуре ЕГЭ до & после	15	27,50000	0,000000	1,000000
Планирование до & после	15	7,50000	0,628971	0,529369
Моделирование до & после	15	12,50000	1,184698	0,236138
Программирование до & после	15	10,50000	0,591608	0,554114
Оценка результатов до & после	15	11,00000	0,980196	0,326990
Гибкость до & после	15	4,50000	0,809040	0,418493
Самостоятельность до & после	15	9,50000	1,834730	0,066547
ОУС до & после	15	15,00000	0,420084	0,674424
Личностная тревожность до & после	15	9,50000	1,834730	0,066547

Методическая тетрадь.

Ребята!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена.

Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу, что чувствуете. Психология может помочь каждому из Вас преодолеть определенные сложности при подготовке и прохождении тестирования ЕГЭ.

С этой целью предлагаем Вам ответить на несколько анкет. Данные будут обрабатываться психологом. Конфиденциальность материалов гарантируем.

Анкета 1. *Инструкция:* Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-балльной шкале. Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

	Полностью НЕ согласен									Абсолютно согласен
1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Считаю, что результаты важны для моего будущего.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Я волнуюсь, когда думаю предстоящем экзамене.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10